

# Du rien à la souffrance

Génération et régulation émotionnelle par narration compensatoire

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 doivent 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

Ce travail formalise une thèse centrale : l'émotion se fabrique par narration compensatoire. Entre un signal et l'émotion, le cerveau produit un microrécit qui donne une forme à l'indétermination et rend l'expérience praticable. Face aux signaux sous déterminés, et plus largement face aux situations qui restent partiellement ouvertes, cette micronarration se relance en boucle jusqu'à imposer une configuration narrativo corporelle suffisamment stable pour générer une valence émotionnelle exploitable pour l'action. Le récit ne suit pas l'émotion. Le parcours émotionnel émerge de cette opération.

Cette narration ne commente rien. Elle opère.

Le modèle formalise un point aveugle qui traverse une grande partie des cadres mobilisés en psychologie de l'émotion, de Festinger à Barrett, de Lazarus à Frijda. Le point aveugle tient à une cause simple : l'émotion est traitée comme un donné à expliquer, à évaluer, à catégoriser, à moduler. L'instant de fabrication, le moment où une situation ouverte devient une forme émotionnelle praticable, reste peu isolé comme opération autonome. La narration compensatoire prend ce moment comme objet central et en décrit l'architecture.

Le texte en tire des implications cliniques, notamment après trauma, en posant le détricotage des microrécits, par explicitation et transformation, comme levier de travail. Comprendre le régime ne transforme pas le régime. La portée dépasse le trauma. Elle vise un monde saturé de signaux évaluatifs partiels et ambigus, où la relance devient la norme, et où l'émotion se produit à la chaîne.

## ABSTRACT

This work formalizes a central thesis: emotion is fabricated through compensatory narration. Between a signal and felt emotion, the brain produces a micro-narrative that gives form to indeterminacy and makes experience actionable. When facing underdetermined signals, and more broadly when situations remain partially open, this micro-narration loops until it imposes a narrativo-corporeal configuration stable enough to generate an actionable emotional valence for action. Narrative does not follow emotion. Emotional trajectories emerge from this operation.

This narration does not comment. It operates.

The model formalizes a blind spot running through most frameworks in emotion psychology, from Festinger to Barrett, from Lazarus to Frijda. The blind spot stems from a simple cause: emotion is treated as a given to be explained, evaluated, categorized, or modulated. The fabrication moment—when an open situation becomes an actionable emotional form—is rarely isolated as an autonomous operation. Compensatory narration takes this moment as its central object and describes its architecture. The text draws clinical implications, particularly post-trauma, positioning the untangling of micro-narratives, through explication

and transformation, as therapeutic leverage. Understanding the regime does not transform the regime. The scope extends beyond trauma. It targets a world saturated with partial and ambiguous evaluative signals, where relaunching becomes the norm, and where emotion is mass-produced.

## Sommaire

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>4</b>
<b>1. POSER LE MANQUE ENTRE SIGNAL ET EMOTION</b> .....	<b>5</b>
1.1. CE QUE LES MODELES LAISSENT DANS L'OMBRE .....	6
1.2. LES SITUATIONS ORDINAIRES DE SIGNAL SOUS-DETERMINE .....	7
1.3. LA NARRATION COMME CONDITION DE L'EMOTION.....	7
1.4. AUTRES SCENES DU QUOTIDIEN .....	8
1.5. ENJEUX THEORIQUES.....	10
<b>2. INVISIBILISATION CONCEPTUELLE ET DISPERSION THEORIQUE</b> .....	<b>11</b>
2.1. LA DISSONANCE COGNITIVE : LE RESULTAT SANS LE PROCESSUS.....	12
2.2 LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : LE PIEGE DE LA RESILIENCE NARRATIVE .....	12
2.3. LE CLOISONNEMENT DISCIPLINAIRE .....	13
<b>3. ARCHITECTURE MINIMALE DU MECANISME</b> .....	<b>17</b>
3.1. DEFINITION .....	17
3.2. LE SIGNAL SOUS-DETERMINE.....	18
3.3. LE MICRORECIT SOCIALEMENT CADRE .....	19
3.4. ARTICULATION ENTRE NARRATION ET SIGNAUX INTEROCEPTIFS .....	20
3.5. LA SITUATION RESTE TOUJOURS OUVERTE .....	22
3.6. LATENCE, STOCK NARRATIF ET REACTIVATIONS .....	26
<b>4. LA BOUCLE</b> .....	<b>27</b>
4.1. SCHEME ANALYTIQUE DIFFERENT DU FLUX PSYCHIQUE REEL .....	28
4.2. LE SCHEME MINIMAL.....	29
4.3. INSTANCES MULTIPLES DANS LE REEL VECU .....	30
4.4. SPECTRE SIMPLE AU PLUS COMPLEXE .....	33
4.5. LA SEQUENCE CANONIQUE .....	36
4.6. L'ANTICIPATION.....	43
<b>5. NIVEAUX D'INTENSITE ET FORMES D'ACTUALISATION</b> .....	<b>47</b>
5.1. CONTINUUM DES NIVEAUX DE VERTIGE DU SENS .....	47
5.2. ÉTATS DE CONSCIENCE ASSOCIES .....	50
<b>6. LUCIDITE IMPUISSANTE</b> .....	<b>53</b>
6.1. POURQUOI LA CONSCIENCE DU MECANISME NE SUFFIT PAS ? .....	53
6.2. PORTEE ET ACTUALISATIONS .....	55
6.3 L'APRES-COUP TRAUMATIQUE : RELANCES, CLOTURES, INSCRIPTIONS.....	57
<b>7. IMPLICATIONS POUR L'ACCOMPAGNEMENT</b> .....	<b>65</b>
7.1. SITUER LE DEPLACEMENT .....	66
7.2. LE DETRICOTAGE DES MICRORECITS.....	67
7.3. APAISER L'ARBORESCENCE .....	68
7.4. LA CLOTURE OUVERTE .....	68
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>70</b>

## Introduction

Une grande part de ce que nous ressentons au quotidien ne vient pas des événements pris isolément, mais de la manière dont nous relierons des signes épars pour en faire une histoire qui tienne. Un chiffre sur un écran, une note scolaire, un regard en réunion, un message sans réponse, un compte rendu médical, un éclat de rire dans notre dos ne portent pas, à eux seuls, la signification dont nous aurions besoin pour nous situer et agir. Pourtant, ces signaux déclenchent de la fierté, de l'angoisse, de la honte contenue, de l'espoir ou de la méfiance. Entre le signal et l'émotion, une opération reste insuffisamment isolée : le travail permanent de narration qui rend l'indétermination supportable. La psychologie a étudié l'émotion faite. Ce travail décrit l'émotion en train de se faire par le récit.

Les théories de la dissonance, de la régulation émotionnelle ou de l'évaluation cognitive ont montré comment nous ajustons nos interprétations pour réduire un inconfort ou préserver une cohérence minimale. Elles éclairent ce qui se passe lorsque le conflit est installé, lorsque l'émotion est déjà là et qu'il faut la rendre compatible avec nos croyances ou nos objectifs. Elles disent beaucoup moins ce qu'implique, pour un sujet, le fait de vivre dans des environnements où les signaux d'évaluation se multiplient, restent partiels, engagent des enjeux forts et exigent néanmoins que l'on se situe. Rester exposé à ces signaux sans les relier serait invivable. Il faut en faire une histoire, même minimale, pour continuer à agir.

L'hypothèse développée ici est que ce travail de narration n'est pas un simple commentaire décoratif posé après coup sur une réalité déjà identifiée. Dans une grande partie des situations contemporaines, la narration vient en amont, au point de produire elle-même l'émotion qui permettra au sujet de tenir l'incertitude, de décider et de rester engagé. Dès qu'un signal d'évaluation touche à la valeur scolaire, à la compétence professionnelle, au lien affectif, à la sécurité matérielle, à la santé ou à l'appartenance sociale, le sujet organise ce signal dans un récit qui lui donne une place provisoire : ce que cela dit de lui, de la relation, du futur possible. C'est ce récit qui génère la coloration émotionnelle de l'expérience et qui rend tolérable un état de fait qui, sans lui, serait beaucoup plus difficile à soutenir.

Entre un signal reçu et l'émotion ressentie, s'insère systématiquement un travail de mise en récit. Un mail laconique, un sourire en réunion, un silence lors d'une discussion : dans chacun de ces cas, le sujet produit en quelques instants une narration minimale qui lui permet de définir ce qui est en train de se jouer pour lui et d'y associer une émotion déterminée plutôt qu'une simple activation diffuse.

On peut qualifier de signal sous-déterminé tout signal qui ne fournit pas, en lui-même, les éléments nécessaires pour trancher entre plusieurs interprétations possibles, il reste

incomplet au regard des questions que se pose le sujet. La narration vient combler cet écart en reliant ce qui est effectivement donné à voir à ce qui importe pour lui, de manière à atteindre une cohérence. Pour rendre ce mécanisme moins abstrait, il est utile de le regarder à l'œuvre là où il se déploie le plus discrètement : dans les scènes banales de la vie quotidienne. Avant d'entrer dans la démonstration théorique, le texte va donc suivre, dans différents cadres, la manière dont un même type de signal sous-déterminé déclenche une narration et produit une émotion.

Nous parcourons ainsi des situations de finance personnelle, de scolarité, de travail, de soin, de vie relationnelle, de loisirs numériques, d'administration et de réseaux sociaux. Chacune de ces scènes sert à montrer concrètement comment, dans des environnements très différents, le sujet fabrique une histoire pour pouvoir habiter ce qui lui arrive.

Niveau d'analyse : fonctionnel et psychologique.

Domaine : signaux sociaux et symboliques sous déterminés, et danger ambigu ou anticipé, là où la situation ne se ferme pas par simple perception.

Le modèle décrit la fabrication d'une forme émotionnelle praticable dans ces contextes, incluant la sidération lorsque aucune lecture ne se stabilise sans coût.

Hors champ : la chronométrie neurobiologique fine des réponses défensives réflexes à des signaux phylogénétiquement déterminés. L'enjeu porte sur des émotions qui exigent mise en contexte, assignation de sens et stabilisation locale, par exemple honte, anxiété, espoir, fierté, méfiance, soulagement, et leurs formes de blocage.

Le modèle vise un domaine précis : la production émotionnelle face à l'indétermination. Il ne prétend pas expliquer la totalité des affects dans toutes les situations, notamment lorsque le signal est fortement déterminé et immédiatement satisfaisant. En revanche, il éclaire des affects positifs eux mêmes adossés à une ouverture préalable, par exemple soulagement, espoir, fierté, gratitude, qui supposent qu'une issue s'est stabilisée là où plusieurs devenir restaient possibles.

Si tu veux être encore plus explicite contre "joie pure" sans allonger, tu peux ajouter une seule phrase :

La question n'est pas celle d'une joie sans objet ni contexte, mais celle d'affects qui émergent quand une situation ouverte cesse localement de l'être.

## 1. Poser le manque entre signal et émotion

La fonction narrative de l'expérience humaine n'est pas une découverte nouvelle. Plusieurs traditions de recherche ont établi que l'être humain construit son rapport au monde et à lui-même à travers des récits. Ricœur, dans *Soi-même comme un autre*, a posé que nous n'avons pas d'identité fixe, mais une identité narrative construite par la mise en intrigue des événements discordants de notre vie. Sans récit, le temps serait une poussière d'instant insupportable. Le récit permet d'habiter la durée, de relier ce qui, sans lui, resterait fragmenté.

Bruner a distingué la pensée logico-scientifique de la « pensée narrative ». Pour lui, l'humain ne cherche pas d'abord la vérité, mais la vraisemblance : ce qui fait sens dans son histoire, ce qui permet de continuer. Cyrulnik a popularisé l'idée que, pour surmonter un trauma, il faut le « tisser » dans un récit. Le récit permet de reprendre le pouvoir sur l'événement subi, de l'intégrer dans une trajectoire qui reste vivable. Bourdieu, dans *L'illusion biographique*, a critiqué notre tendance à vouloir rendre notre vie cohérente à tout prix, comme si elle suivait un destin logique, alors qu'elle est faite de hasards et de contingences. Mais même cette critique reconnaît la puissance du récit comme opérateur de cohérence.

Nous ne contestons pas la thèse classique du récit comme opérateur d'intégration. Nous décrivons une fonction plus amont, activée par les signaux sous déterminés ou l'absence de signal. Le récit sert alors à produire une configuration provisoire et la valence qui lui correspond, avant toute mise en continuité biographique. La rupture porte sur ce statut génératif du récit, pas sur ses usages intégratifs.

## 1.1. Ce que les modèles laissent dans l'ombre

Une grande partie de ce que nous ressentons au quotidien ne vient pas directement des événements, mais de la manière dont nous relions des signes épars pour en faire une histoire qui tienne. Un chiffre sur un écran, une note scolaire, un regard en réunion, un message sans réponse, un compte rendu médical, un éclat de rire dans notre dos ne disent presque rien par eux-mêmes de ce qui est en train d'arriver. Pourtant, ces signaux déclenchent de la fierté, de l'angoisse, de la honte contenue, de l'espoir ou de la méfiance. Entre le signal et l'émotion, il manque une pièce que la plupart des modèles ne décrivent pas : le travail permanent de narration qui permet de supporter ce qui reste ouvert, ce qui ne se referme pas, ce qui continue de questionner sans fournir de réponse stabilisée.

Les théories de la dissonance, de la régulation émotionnelle ou de l'évaluation cognitive ont montré comment nous ajustons nos interprétations pour réduire un inconfort ou préserver une cohérence minimale. Elles éclairent ce qui se passe lorsque le conflit est installé, lorsque l'émotion est déjà là et qu'il faut la rendre compatible avec nos croyances ou nos objectifs. Elles décrivent des situations closes, un épisode, une décision, un événement qui peut être traité puis rangé. Elles disent beaucoup moins ce qu'implique, pour un sujet, le fait de vivre dans des situations structurellement ouvertes, où les signaux se multiplient sans jamais fournir l'information décisive, où rien ne se referme vraiment, où il faut néanmoins continuer à agir et à se situer.

Face à ces signaux, le sujet opère un premier tri : certains sont immédiatement rejetés comme non pertinents, hors de son périmètre d'attention. D'autres entrent dans ce périmètre et déclenchent un traitement actif. Ce tri n'est pas conscient. Il est le produit de l'histoire biographique, des cadres sociaux disponibles, de ce qui compte pour le sujet à ce moment précis. Mais, une fois qu'un signal entre dans ce périmètre — qu'il touche à une relation, à une place, à une reconnaissance attendue, à une continuité de soi — rester exposé sans le relier serait invivable. Il faut en faire une histoire, même minimale, pour continuer à agir.

## 1.2. Les situations ordinaires de signal sous-déterminé

Pour rendre ce mécanisme moins abstrait avant l'analyse, il est utile de le regarder à l'œuvre là où il se déploie le plus discrètement, dans les scènes banales de la vie quotidienne. Avant d'entrer dans la démonstration théorique, nous allons suivre, dans différents cadres, la manière dont un même type de signal sous-déterminé déclenche une narration et produit une émotion.

### Demande de l'heure dans la rue

Une femme marche dans la rue et un homme l'aborde pour lui demander l'heure.

La demande, en surface, est banale. Mais pendant qu'elle répond ou qu'elle hésite à répondre, elle passe en revue une série de signaux rapides autour du contexte (présence ou non d'autres personnes autour, heure de la journée, configuration du lieu) : ton de la voix, distance physique, regard, posture, comportement, accoutrement, etc.

En fonction de ces indices, elle commence à se raconter ce qui est en train de se jouer et les issues possibles. Soit elle construit le scénario d'une interaction neutre, sans suite, et la scène se referme sans poids particulier. Soit elle interprète certains signaux comme des indices d'insistance, de drague, voire de risque, et elle réorganise immédiatement la situation : comment se tenir, comment répondre, comment écouter, vers où se diriger après. Le « pouvez-vous me dire l'heure » devient le point de départ d'une narration qui oriente sa perception de la scène et ses choix de conduite.

### Collègues qui s'arrêtent de parler

Dans un couloir d'entreprise, une personne arrive à proximité de deux collègues qui discutent. Dès qu'ils la voient, la conversation s'interrompt ou change de sujet. Il n'y a pas de remarque directe, pas de propos entendu, seulement un silence et un « bon, on se tient au courant » un peu abrupt.

À partir de ces quelques secondes, elle va devoir décider comment interpréter la scène. Elle peut se raconter que la conversation portait sur un sujet confidentiel qui n'a rien à voir avec elle, qu'ils parlaient d'un dossier sensible ou de leur vie privée. Elle peut aussi se dire qu'ils parlaient d'elle, de son travail, d'une décision qui la concerne. Suivant le récit qui s'impose, la même scène produit une vigilance accrue, un sentiment d'exclusion, de persécution légère ou, au contraire, une indifférence presque totale. Là encore, les signaux objectifs sont minimes. C'est la narration qui donne forme à l'émotion et à la manière dont elle va ensuite lire les prochains échanges avec ces collègues jusqu'à reconfigurer son action.

## 1.3. La narration comme condition de l'émotion

L'hypothèse développée ici est que ce travail de narration n'est pas un simple commentaire décoratif posé après coup sur une réalité déjà claire et interprétée. La narration vient en amont, au point de produire elle-même l'émotion qui permettra au sujet de tenir l'incertitude, de décider et de rester engagé. Dès qu'un signal entre dans le périmètre d'attention du sujet

— qu’il touche à une relation en cours, à une place dans un groupe, à une reconnaissance attendue, à un lien affectif, à une continuité de soi — le sujet organise ce signal dans un récit qui lui donne une place provisoire, ce que cela dit de ce qui est en train de se passer, ce que cela annonce pour la suite. C’est ce récit qui génère la coloration émotionnelle de l’expérience et qui rend tolérable un état de fait qui ne peut pas rester en suspens sans traitement minimal.

## 1.4. Autres scènes du quotidien

Nous parcourons ainsi maintenant des situations de finance personnelle, de travail, de soin, de vie relationnelle et de réseaux sociaux. Chacune de ces scènes montre concrètement comment, dans des environnements très différents, le sujet fabrique une histoire pour pouvoir habiter ce qui lui arrive.

### Portefeuille crypto et variations de prix

Un particulier consulte plusieurs fois par jour l’application où il suit ses cryptomonnaies. Il ouvre la page, regarde les pourcentages sur 24 heures, 7 jours, parfois sur la journée en cours. Il ne lit ni nouvelles, ni audit de sécurité, ni analyse macroéconomique détaillée. Le plus souvent, il se contente de vidéos annonçant des tendances à partir d’analyse métrique et de courbes, de chiffres rouges ou verts qui ne disent presque rien, à eux seuls, de la solidité du projet ou de sa valeur future.

Malgré cette pauvreté d’information, chaque variation déclenche un récit. Quand le prix monte, il se raconte qu’il a eu raison d’entrer au bon moment, qu’il « comprend le marché », que la stratégie paie. Quand le prix baisse, il construit l’idée d’une correction normale, d’une manipulation temporaire ou d’une occasion de renforcer sa position. Ce ne sont pas des conclusions qu’il tire d’une enquête approfondie, mais des histoires rapides qui permettent de transformer un signal minimal en émotion supportable. Le chiffre ne fait que pointer dans une direction. C’est le récit qui produit l’espoir, l’alerte ou la confiance relative qui justifient de rester exposé.

### Manager, tableau de bord et interprétation des KPI

Un manager ouvre le tableau de bord de son équipe. Il regarde les taux de traitement, les délais moyens, les volumes produits. Il sait que ces indicateurs reposent sur des conventions discutables, sur des périmètres variables et des règles de calcul parfois arbitraires. Pourtant, lorsqu’il constate une baisse ou une hausse, il cherche à y voir immédiatement un signal sur l’engagement, le sérieux ou l’efficacité de ses collaborateurs.

Une légère baisse d’un indicateur l’amène à imaginer un relâchement, une mauvaise organisation, un manque de motivation. Une légère hausse lui permet au contraire de se dire que « l’équipe suit », que les décisions prises portent leurs fruits et engage à la fois un narratif intérieur, mais également la production d’un narratif motivant pour l’équipe ou certains de ses membres. Le tableau, en lui-même, ne donne pas autant d’informations que ce qu’il lui fait dire. La lecture des chiffres est prise dans une narration qui soutient son identité de manager efficace, lucide et responsable. Pour que les KPI orientent vraiment ses décisions, il doit leur attribuer une signification qu’ils ne contiennent pas directement. Ce travail

d'interprétation est invisible, mais c'est lui qui produit les émotions de satisfaction, d'inquiétude ou de pression qui vont guider la suite.

## Errance diagnostique et confiance dans le soin

Une patiente consulte plusieurs spécialistes pour des symptômes persistants. Les examens sont nombreux, les comptes rendus se suivent, avec des résultats qui ne révèlent rien de franchement alarmant, mais ne soulagent pas pour autant. On lui parle de pistes à explorer, d'hypothèses, d'éléments « rassurants », sans qu'un diagnostic clair ne soit posé. Chaque consultation génère des fragments d'explication, partiels et parfois contradictoires.

Pour continuer à faire confiance au système de soins et supporter l'incertitude, elle doit organiser ces fragments dans une histoire. Elle se dit que les médecins vérifient méthodiquement chaque possibilité, qu'ils préfèrent avancer avec prudence, qu'ils ne veulent pas l'inquiéter inutilement. Ces récits ne sont pas seulement là pour « rationaliser » après coup. Ils fabriquent un sentiment provisoire de sécurité, ou au moins de suivi, qui rend supportables les délais, les examens répétés et l'absence de réponse nette. Les courriers et comptes rendus médicaux jouent le rôle de signaux partiels. La narration personnelle vient les relier pour que la situation reste sensée et vivable.

## Messages ambigus et continuité du couple

Dans une relation de couple, un partenaire envoie des signes contradictoires. Parfois chaleureux, parfois distant, parfois très investi, parfois silencieux. Les discussions sérieuses sont esquivées, les projets à long terme restent flous, certaines promesses ne sont pas suivies d'effet. L'autre partenaire observe ces variations sans disposer d'une explication stable sur ce qui se joue réellement.

Pour maintenir le lien, il est amené à produire des récits qui rendent ces incohérences compatibles avec l'idée subjective qu'il se fait d'un couple. Il peut se dire que l'autre traverse une période compliquée, qu'il a du mal à exprimer ses émotions, que ses silences protègent la relation plutôt qu'ils ne l'abîment. À l'inverse, un petit geste attentionné, après une longue période de retrait, peut être interprété comme la preuve qu'il y a encore « quelque chose à sauver ». Là encore, les signaux restent pauvres et intermittents, mais leur charge affective est forte. C'est le travail de narration qui permet de continuer à investir la relation malgré ce manque d'informations claires.

## Réseaux sociaux et validation sociale minimale

Sur un réseau social, une personne publie une photo, un texte ou une vidéo. Elle voit ensuite le compteur de vues, de mentions « j'aime » et quelques commentaires. La majorité des réactions se limite à des signaux très simples, sans contenu argumenté. Une vue ne dit rien de la manière dont le message a été reçu, un « like » ne précise pas ce qui a été apprécié.

Pour évaluer sa place dans le groupe, son « niveau » d'acceptation, de légitimité ou de crédibilité, elle interprète ces signaux. Une baisse des vues par rapport à la publication précédente peut être vécue comme une forme de désintérêt général. Une augmentation ou

un commentaire positif d'une personne jugée importante peut soutenir l'idée qu'elle « progresse », que sa présence en ligne « compte ». Les chiffres bruts n'ont pas, en eux-mêmes, le sens qu'elle leur prête. C'est le récit qu'elle construit à partir de ces données qui produit la satisfaction, l'incompréhension ou la frustration qui l'amèneront à publier davantage, à se censurer ou à s'exposer encore plus.

## Auto-mesure de santé et scores de performance

Une personne porte une montre connectée qui enregistre une multitude de paramètres et l'application lui renvoie des scores quotidiens : nombre de pas, « qualité » du sommeil, minutes d'activité, parfois un indice global de forme ou de récupération. Ces scores résultent d'algorithmes dont elle ne connaît ni les seuils, ni les pondérations, ni les limites.

Pour organiser sa conduite de santé, elle se raconte que ces chiffres reflètent directement son état réel. Un bon score de sommeil rassure et peut pousser à se dire qu'elle va « pouvoir encaisser » une journée chargée. Un mauvais score l'inquiète, l'amène à revoir sa journée ou à se juger trop négligente. Les signaux fournis par l'objet restent pourtant approximatifs, parfois biaisés par des artefacts de mesure. C'est le récit construit autour d'eux qui leur donne le statut de miroir fiable du corps. L'émotion ressentie, la décision de se forcer à marcher davantage ou de se coucher plus tôt découlent de cette narration bien davantage que de la précision réelle du signal.

### 1.5. Enjeux théoriques

Ce mécanisme vient combler un manque conceptuel très précis dans les sciences humaines. De nombreux travaux ont montré que les individus ajustent leurs croyances ou leurs récits lorsqu'ils sont confrontés à des contradictions. D'autres ont décrit la manière dont les organisations produisent des narratifs destinés à rendre supportables des contraintes structurelles. Ce qui restait largement non formalisé était le travail continu par lequel un sujet, placé face à des signaux sous-déterminés, produit en permanence une narration minimale qui lui permette de supporter l'indétermination, au prix d'un coût cognitif et affectif considérable. La génération émotionnelle par narration compensatoire prend pour objet ce travail invisible, et non seulement ses résultats ponctuels.

Sur le plan théorique, la proposition répond déjà à trois enjeux simultanés. Elle donne d'abord un statut propre à un concept qui n'était jamais nommé pour lui-même, la narration compensatoire comme production active d'une émotion permettant de stabiliser une expérience sous-déterminée. Elle identifie ensuite un type d'épuisement qui ne se réduit ni à la charge de travail, ni à l'exposition aux risques, ni à la conflictualité des rôles, mais à ce que l'on peut appeler une charge narrative, c'est-à-dire le coût cumulé du maintien de la cohérence de l'histoire que le sujet doit se raconter pour continuer à tenir. Elle permet enfin de reformuler de manière critique des approches qui ont valorisé la capacité à « reconstruire du sens » comme une compétence ou une ressource, sans interroger les conditions dans lesquelles cette capacité devient un opérateur de capture.

Ce mécanisme occupe une position charnière entre plusieurs champs qui, jusqu'ici, restaient cloisonnés. La sociologie du travail décrit la quête de sens et les compromis biographiques que

les individus élaborent pour se maintenir dans des environnements contraints. Les sciences de la communication analysent les dispositifs de storytelling qui organisent la présentation de soi et la mise en forme des collectifs. La psychologie clinique et la psychanalyse travaillent les défenses psychiques et les restructurations de l'expérience subjective. Les neurosciences et la psychologie cognitive s'intéressent à la charge mentale et aux coûts de traitement de l'information. La génération émotionnelle par narration compensatoire articule ces contributions autour d'un même objet, la production de sens face à des signaux vides ou ambigus, et en propose une architecture minimale formalisée. C'est cette articulation interdisciplinaire qui justifie qu'un texte autonome lui soit consacré.

## Genèse

Ce mécanisme est apparu avec netteté lors de l'exploration théorique d'une forme contemporaine d'aliénation, le Max-out (Vivier, 2025), où des sujets restent maximale-ment engagés dans des dispositifs métriques qui les aliènent. Dans le Max-out, il opère contextuellement dès qu'un signal devient décisif pour le sujet sans fournir l'information nécessaire pour stabiliser une interprétation. Mais l'analyse a rapidement révélé que ce mécanisme débordait largement ce terrain spécifique et relevait d'un processus ordinaire. Dans ce texte, je formule la théorie de la génération émotionnelle et de la régulation affective par narration compensatoire sous une forme autonome, détachée de tout terrain particulier. Plusieurs exemples et développements qui ont servi à décrire cette configuration seront donc repris ici : ils ne servent plus à illustrer une configuration spécifique de l'expérience au travail, ils deviennent des supports pour expliciter un processus anthropologique, qui traverse tous les contextes, permettant de mieux comprendre, notamment ce qui organise chez le sujet la souffrance.

## 2. Invisibilisation conceptuelle et dispersion théorique

Ce phénomène de narration face à l'indétermination n'a jamais été formalisé comme mécanisme autonome et dynamique de génération émotionnelle. Les études existantes sur les micro-unités narratives se répartissent en quatre grands courants. La sociolinguistique structurale (Labov & Waletzky, 1967) décrit la clause narrative comme l'unité minimale d'un récit, mais reste centrée sur la structure du texte produit, non sur le processus affectif en temps réel. Le paradigme des small stories (Bamberg, Georgakopoulou) analyse les récits fragmentaires du quotidien, mais se limite à leurs fonctions interactionnelles et identitaires. L'ethnométhodologie (Sacks, Goffman) s'intéresse à la manière dont ces unités sont accomplies dans l'interaction sociale, sans traiter leur dimension émotionnelle. Enfin, les travaux développementaux de Stern (2004) proposent la notion de « proto-narration » affective, mais à une échelle infraverbale, avant l'apparition du langage. Ces courants décrivent des formes (structure, interaction, protodramatisation), mais jamais la fonction psychique permettant de stabiliser une indétermination affective en temps réel. De même, aucune approche n'articule la réactivation des micro-unités narratives à la mémoire émotionnelle ou à la cascade interprétative qui s'ouvre face à un signal. Avant de présenter l'architecture du modèle, il faut le situer par rapport à deux fondements théoriques, la théorie de la dissonance cognitive et la psychologie positive.

## 2.1. La dissonance cognitive : le résultat sans le processus

La théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957) a montré qu'un individu éprouve un malaise lorsque ses croyances et ses actions entrent en contradiction, et qu'il cherche à réduire cet écart en modifiant l'une des deux. Ce cadre a permis de documenter les processus de rationalisation, de sélectivité attentionnelle et de modification rétrospective des préférences. L'acquis majeur est d'avoir établi que la cohérence cognitive n'est pas un état donné, mais un travail actif du sujet. Les travaux ultérieurs ont précisé les conditions de déclenchement de la dissonance (liberté de choix, engagement public, conséquences importantes) et identifié différentes stratégies de réduction. Des extensions récentes ont exploré la dissonance dans des contextes organisationnels (Pugh & Dietz, 2008 ; Hinojosa et al., 2017) ou sous l'angle de la régulation émotionnelle (Junge & Reisenzein, 2013).

Ces travaux restent focalisés sur deux aspects : le résultat de la réduction (nouvelle configuration de croyances stabilisée) et des épisodes ponctuels de dissonance (décision, choix, événement). Lorsqu'un conflit apparaît entre ce que nous faisons et ce que nous pensons, nous éprouvons un malaise et nous travaillons à le réduire en réorganisant nos croyances, nos justifications ou nos conduites.

La narration compensatoire part d'un principe simple : dès qu'un signal est traité, le sujet produit une narration minimale pour lui donner forme. Mais nous allons le détailler un signal est toujours sous déterminé. La narration ne vient pas se greffer après coup sur une information complète, elle constitue le fonctionnement ordinaire par lequel le sujet rend ce signal interprétable et émotionnellement acceptable. La théorie de la dissonance cognitive s'inscrit à l'intérieur du dispositif. Elle décrit un cas particulier où deux organisations incompatibles de ces narrations se trouvent en concurrence autour des mêmes signaux ou de signaux voisins. La dissonance marque le moment où les trames disponibles ne suffisent plus à maintenir ensemble ce que le sujet sait, fait et ressent.

La narration compensatoire s'intéresse à la manière dont le sujet produit, ajuste et entretient en continu une trame de récit pour rester engagé dans des situations où les signaux restent durablement sous-déterminés : relations affectives instables, trajectoires biographiques incertaines, socialisation scolaire, périodes de transition, maladie, expériences d'évaluation sociale, décisions engageantes. L'enjeu ne se limite pas à résoudre un conflit ponctuel entre cognitions, il concerne le travail quotidien nécessaire pour maintenir une fiction minimale suffisamment cohérente pour continuer à vivre ces situations multiples.

## 2.2 La psychologie positive : le piège de la résilience narrative

Les courants de psychologie positive et les travaux sur la résilience (Seligman, 2002 ; Fredrickson, 2001) ont valorisé la capacité à « donner du sens » à l'épreuve comme ressource psychologique majeure. Le paradigme du benefit finding (Affleck & Tennen, 1996) ou du post-traumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 2004) montre comment les individus peuvent retravailler l'événement difficile pour en faire un élément d'une trajectoire de croissance. Cette approche a produit des résultats documentés dans des contextes de crises ponctuelles : maladie grave, deuil, accident, catastrophe naturelle. La capacité narrative y apparaît comme stratégie adaptative permettant de reconstruire du sens et de l'espoir. Le présupposé implicite

est le suivant : donner du sens à l'épreuve est toujours protecteur ; la capacité narrative est une compétence à développer et plus on est résilient narrativement, mieux on s'en sort. Ces vingt dernières années, la recherche a été inondée par la psychologie positive, la « résilience » et le « coping ».

La narration compensatoire se situe à un niveau plus fondamental. Elle ne décrit pas une stratégie adaptative facultative mobilisée après coup pour intégrer un événement passé, mais un mécanisme structurel universel qui fonctionne en temps réel face à tout signal sous-déterminé. Lorsqu'un signal entre dans le périmètre d'attention du sujet, la narration n'intervient pas après coup pour « donner du sens » à quelque chose qui serait déjà constitué : elle produit activement la configuration émotionnelle qui permet au sujet de continuer. Ce mécanisme ne se limite pas aux situations d'épreuve ; il concerne l'ensemble des situations ordinaires où le réel reste indéterminé — relations affectives, trajectoires professionnelles, évaluations sociales, signaux corporels ambigus, interactions quotidiennes. La psychologie positive étudie la reconstruction narrative rétrospective. La narration compensatoire décrit la production narrative continue.

Cette différence devient décisive lorsqu'on interroge les contextes dans lesquels la capacité narrative s'exerce. La littérature sur la résilience a documenté des cas où l'événement difficile est passé et peut être intégré rétrospectivement. Mais elle n'a pas suffisamment distingué ces configurations de celles où le dispositif qui produit la contradiction reste inchangé : relation durablement maltraitante, environnement normatif contradictoire, exposition évaluative permanente, incertitude chronique.

Le cadre du Max-out a permis de réinterroger cela et de retourner le miroir : cette capacité narrative devient le piège. Plus le sujet est doué pour donner du sens à l'absurde (capacité narrative forte), plus il reste longtemps dans la structure aliénante, et plus la chute sera sévère. Tant que le sujet s'exerce en continu à se raconter une histoire positive sur ce qu'il vit, il peut tenir plus longtemps et prolonger sa présence dans une situation destructrice, augmentant par là même le coût final. La « compétence narrative » se transforme en facteur de vulnérabilité, et ne joue pas son rôle supposé de protection.

Ce mécanisme ne se limite pas au Max-out : on le retrouve dans les relations affectives toxiques (« il va changer », « c'est une mauvaise passe »), les trajectoires scolaires incertaines (« si je travaille plus, je vais y arriver »), les contextes médicaux sans diagnostic stable (« ce n'est sûrement rien de grave »), ou les espaces d'évaluation sociale permanente (« je dois prouver ma valeur »). La valorisation inconditionnelle de la capacité narrative, sans interrogation du cadre structurel dans lequel elle s'exerce, apparaît alors comme une erreur théorique et pratique. Ce que la psychologie positive a célébré comme ressource adaptative devient, dans certaines configurations structurelles, le mécanisme même par lequel le sujet reste capturé dans sa souffrance.

### 2.3. Le cloisonnement disciplinaire

Les sciences de la communication ont largement documenté le storytelling : construction de marques (Backhaus & Tikoo, 2004), narratifs de mission, éléments de langage (Boje, 1991). Ces travaux montrent comment des organisations, des institutions, des plateformes

produisent des récits pour donner du sens, mobiliser, fidéliser. Le focus porte sur ce que l'émetteur raconte : son histoire, ses valeurs, sa mission, ses promesses. L'efficacité de ces récits est analysée en termes de crédibilité, de cohérence, d'adhésion. De l'autre côté, la psychologie et la psychodynamique (Dejours, 1980 ; Clot, 1999) décrivent les mécanismes de défense individuels et collectifs qui permettent de supporter la souffrance : déni, rationalisation, idéologies défensives. Ces travaux montrent comment le sujet protège son intégrité psychique face aux contradictions et aux exigences. Le focus porte sur les processus intrapsychiques : comment le sujet tient malgré la souffrance, comment il compose avec les écarts entre attentes et réalité.

À un autre niveau, la position de Ricœur illustre la limite de ce cadre. Une grande partie de ce que nous appelons « souffrance » ne préexiste pas à l'interprétation ; elle est produite par la manière dont le sujet ferme narrativement des situations sous-déterminées. Le même signal peut donner lieu à des souffrances radicalement différentes selon la narration qui s'impose : humiliation, injustice, trahison, abandon, indignité. Le sujet ne choisit pas librement de souffrir ; il souffre de la manière dont sa propre boucle narrative, façonnée par son histoire et par les dispositifs sociaux, organise l'indétermination en configurations affectives. Les analyses de Ricœur ont insisté sur la souffrance comme atteinte du soi, qu'il décrit explicitement comme « subie », puis sur le processus d'interprétation par lequel le sujet tente d'en élaborer le sens. Ce cadre reste centré sur la manière dont le sujet est exposé à « la » souffrance et cherche à l'endurer par le récit, comme si celle-ci se présentait à lui déjà formée, avant tout travail de configuration. Le modèle de la narration compensatoire redéfinit l'articulation en posant que la souffrance psychique est l'effet du travail par lequel le sujet génère lui-même, à partir de signaux sous-déterminés, les configurations narrativo-affectives qui deviendront ensuite sa souffrance. Le sujet ne se contente pas de donner sens à ce qui lui arrive, il participe activement à la production de la forme même de ce qui le fait souffrir, puis en subit les effets. La souffrance n'« arrive » pas au sujet comme un bloc qui tomberait du ciel ; elle se constitue dans le processus même par lequel il tente de rendre supportable psychiquement ce qui lui arrive.

Le fait qu'un cadre actuel prédomine un champ ne garantit ni sa clairvoyance ni sa capacité à isoler l'architecture du phénomène. Il garantit surtout que ses frontières d'objet deviennent des évidences, et que tout ce qui ne rentre pas dans ces frontières cesse d'être pensable. Le propos qui suit ne discute donc pas des auteurs, mais des découpages : il identifie, dans plusieurs modèles centraux, les endroits exacts où l'entrée du modèle est placée trop tard, ou à un niveau qui dissout l'opération décisive, rendant invisible la fonction générative des microrécits et de l'émotion.

Chez Gross, l'invisibilisation est structurelle : le modèle entre après la constitution de l'état émotionnel. À partir de là, il ne peut voir que des opérations appliquées à un affect déjà formé. Il décrit des modes de modulation, et c'est précisément ce qui le rend aveugle au moteur. La réévaluation n'apparaît alors que comme une stratégie de régulation, alors que le problème décisif se situe avant, au point où un signal sous déterminé ou une absence de signal n'a pas encore produit de valence stabilisée. Le modèle peut rendre compte de changements d'intensité, de durée ou d'expression, il ne peut pas isoler le moment où le sujet fabrique la configuration narrativo affective qui rend l'émotion possible. Deuxième effet, le modèle impose une chronologie implicite qui naturalise la présence d'un état initial. Là où l'on décrit

une production, il propose une gestion. Troisième effet, l'incertitude devient un contexte, jamais un générateur : le cas le plus banal, celui où rien ne se fixe parce que le signal manque, se retrouve hors champ, alors qu'il constitue une condition massive des boucles ordinaires.

Le modèle du processus formalisé par Gross organise la régulation émotionnelle selon la séquence situation > attention > évaluation > réponse, et ses développements ultérieurs conservent cette logique tout en y intégrant des boucles de rétroaction (Gross, 1998b ; Gross, 2015b). Le point travaillé ici se situe en amont de ce processus. Le problème ne porte pas sur la modulation d'un affect déjà constitué, mais sur l'opération qui donne une forme émotionnelle exploitable à une situation restée partiellement ouverte. Les travaux sur les coûts cognitifs de la régulation ont notamment documenté l'effort associé à la suppression et à la réévaluation (Richards et Gross, 2000). Le présent modèle formalise une source de coût distincte, liée à la relance narrative quand la situation ne se ferme pas et que la stabilisation exige une production répétée de cohérence. La dynamique de latence et de relance est formalisée plus loin dans l'analyse de la boucle.

Avec Barrett, le geste est différent, mais le résultat converge. La théorie constructionniste a le mérite de rendre pensable l'idée que l'émotion n'est pas un donné. Le problème apparaît quand la construction est décrite à un niveau qui dissout l'opérateur narratif minimal comme objet distinct. La narration devient un élément parmi d'autres, un composant possible du contexte, du concept, de la catégorisation, de la prédiction, sans que soit isolée la boucle précise par laquelle un sujet, sous interprétation ouverte, produit une hypothèse narrative provisoire et s'y attache pour fabriquer une valence exploitable. Premier problème, une théorie peut récuser l'essence de l'émotion et manquer le mécanisme concret qui la fait émerger sous signaux sous déterminés. Deuxième problème, en traitant la construction au niveau général de la catégorisation, on perd la dynamique locale de stabilisation provisoire, celle qui explique la variabilité interindividuelle à signal égal et la possibilité de capture quand certaines narrations deviennent socialement préférables.

Les modèles d'appraisal, chez Lazarus et chez Frijda, déplacent l'invisibilisation à un autre endroit. L'émotion y est rapportée à une évaluation, à une signification attribuée. Mais ce point de vue bute sur la situation ouverte : l'évaluation suppose un objet déjà là, une signification saisissable. Or c'est précisément cet objet qui manque quand le signal est sous-déterminé. Le mécanisme central n'est donc pas une évaluation de ce qui est, mais une production de ce qui pourra être évalué, parce que la situation ne se laisse pas fermer. Dès lors, la narration compensatoire ne saurait être réduite à un simple rhabillage sémantique de l'appraisal. La différence est opératoire : l'appraisal sélectionne une lecture à partir d'indices disponibles pour catégoriser une situation ; la narration fabrique de la matière manquante pour la rendre cohérente et praticable, y compris quand aucune lecture ne tient sans coût. Ce point est décisif, car une évaluation peut rester suspendue devant un signal incomplet, alors qu'une narration produit une clôture, même coûteuse, par définition provisoire, en générant un contenu qui n'est pas donné.

Évaluer consiste à qualifier ce qui est là. Narrer consiste à produire ce qui manque.

Chez Weiner, enfin, l'erreur de découpage se voit immédiatement. Le modèle traite des attributions causales et de leurs effets sur la motivation, l'estime de soi, la responsabilité, la

honte ou la colère. Il travaille sur des récits causaux déjà stabilisés, et c'est sa force dans son domaine. Dans l'architecture proposée ici, il arrive après la bataille, car il analyse les produits narratifs quand l'objet de la construction s'intéresse au moteur de production, au moment où le récit se forme sous indétermination pour rendre une valence possible. Le recadrage tient en une phrase : l'attribution explique ce que le récit fait une fois établi, elle ne décrit pas comment il s'impose quand le signal ne permet pas de trancher.

Ces limites ne disqualifient pas ces cadres dans leurs objets propres. Elles montrent ce qu'ils rendent impossible à voir tant qu'on accepte leurs frontières comme allant de soi. Le mécanisme mis au jour ici se situe avant la plupart des descriptions disponibles, et parfois à un autre niveau que celui où elles opèrent. C'est pour cette raison qu'il apparaît comme absent, alors qu'il structure, en continu, la manière dont un sujet transforme l'indétermination en configurations affectives, puis s'y trouve pris.

Ces découpages expliquent l'absence apparente du mécanisme dans la littérature dominante. Ils permettent maintenant d'en expliciter l'architecture propre, sans le rabattre sur des catégories préexistantes.

On peut maintenant expliciter le mécanisme en propre. Le rabattre sur des catégories préexistantes reviendrait à reproduire exactement l'opération par laquelle il a été rendu impensable.

Une chose se vérifie : les disciplines ne manquent pas seulement de concepts. Elles manquent d'un point de vue sur leurs propres découpages, elles confondent l'autorité de publication avec la capacité à voir.

Entre ces multiples champs, un processus reste impensé, fruit d'une cécité disciplinaire et souvent contextualisée que l'on peut illustrer par la manière dont le sujet s'empare activement des fragments de narratif pour les transformer en justifications personnelles de son propre engagement au sein d'un environnement de travail.

Ce n'est pas seulement une « appropriation » passive des récits. C'est une délégation du travail de production de sens. Ce processus ne se limite pas aux organisations de travail. On le retrouve partout où des émetteurs — institutions, partenaires affectifs, systèmes éducatifs, plateformes numériques — envoient des signaux sous-déterminés que le sujet doit compléter pour maintenir son engagement ou cohérence subjective de la situation.

Le processus opère ainsi :

- L'émetteur (organisation, institution, partenaire, plateforme) fournit des fragments de narratif (valeurs affichées, objectifs, promesses, éléments de langage)
- Ces fragments sont structurellement incomplets (signaux sous-déterminés)
- Le sujet construit à partir de là le récit complet qui rend son engagement supportable
- Il devient l'opérateur de cohérence au profit du système

Exemple concret :

- L'organisation dit : « Agilité »

- La réalité vécue par le sujet : chaos organisationnel permanent
- Le sujet se dit : « Je suis un entrepreneur de moi-même qui surfe sur le changement »  
→ le sujet traduit alors le chaos en opportunité, pour l'organisation, par lui-même, malgré la contradiction vécue.

Le sujet fait le travail de production que l'organisation ne fait plus : donner du sens plein à des signaux vides.

La narration compensatoire désigne précisément ce moment où le storytelling devient auto-reconfiguré. Le sujet ne reçoit plus passivement le sens, il le produit activement, il complète les fragments, il répare les incohérences, il maintient la fiction nécessaire. C'est une activité créatrice épuisante, un travail invisible, mais coûteux, qui participe centralement à l'épuisement cognitif. Le sujet ne s'épuise pas seulement à assumer une charge de travail grandissante. Il s'épuise à maintenir la cohérence de l'histoire. À l'image d'un scénariste qui doit réécrire le script en direct pendant que le décor s'effondre, pour faire croire que tout est normal.

La charge narrative n'est pas :

- La rumination (pensées répétitives non orientées vers un but)
- Le stress général (activation physiologique diffuse)
- La charge mentale (gestion de multiples tâches domestiques/professionnelles)

La charge narrative désigne spécifiquement :

- Un travail cognitif et émotionnel orienté vers un objectif précis : maintenir un récit viable de cohérence
- Une production active
- Une dimension d'épuisement autonome dans le travail qui se superpose aux autres charges sans s'y réduire

Le mécanisme décrit n'est pas lié à un domaine particulier. On le retrouve dans le travail salarié, la vie familiale, les relations affectives, la trajectoire scolaire ou les usages numériques. Les champs qui étudient séparément le sens du travail, les défenses psychiques, le storytelling organisationnel ou la charge mentale décrivent chacun une partie de ce travail de mise en cohérence. La génération émotionnelle par narration compensatoire propose une formalisation unifiante de ce processus, sans modifier les résultats de ces approches, mais en les reliant autour d'un même objet : la production de sens face à des signaux pauvres.

## 3. Architecture minimale du mécanisme

### 3.1. Définition

On appellera génération émotionnelle et régulation affective par narration compensatoire la boucle par laquelle, entre la réception d'un signal et l'émotion ressentie, se déploie une narration minimale. Le signal déclenche une boucle interprétative qui produit une histoire courte organisant ce qui est en train d'arriver et qui fait exister l'émotion en lui donnant un

objet. La régulation affective correspond ensuite aux reprises successives de cette boucle, au cours desquelles la narration est ajustée jusqu'à atteindre une cohérence jugée suffisamment acceptable pour que la situation apparaisse momentanément stabilisée.

Cette boucle est structurelle. Aucun signal ne fournit, à lui seul, toutes les réponses dont le sujet aurait besoin pour se représenter la situation, ses implicites et ses issues possibles. Le signal ou une situation objectivement pleine au niveau du contenu peut rester sous déterminé au niveau épistémique, parce que le sujet en conteste la validité ou la réalité, soupçonnant un mensonge, une omission, une stratégie ou une contrainte. Du point de vue du sujet, chaque signal reste donc subjectivement insuffisant. La narration vient combler cet écart, en reliant ce qui est donné à ce qui compte pour lui, de manière à produire une configuration émotionnelle suffisamment stable pour qu'il puisse continuer à agir, à décider, à se situer et à passer à autre chose.

## 3.2. Le signal sous-déterminé

On parlera ici de signal sous-déterminé non parce qu'il serait flou ou difficile à percevoir, mais parce qu'il reste, par structure, incomplet au regard de la subjectivité du sujet. Un même sourire en réunion, échangé entre un homme et une femme, peut être perçu comme un simple geste de politesse, comme un signe d'alliances implicites, comme une marque d'intérêt, comme une forme d'ironie, ou comme un moyen de désamorcer une tension présente ou passée. Le signal observable est identique, mais il ne contient pas, en lui-même, les informations nécessaires pour trancher entre ces interprétations. Ce statut du signal n'est pas lié à un accident de communication. Il vient du fait qu'aucun signe ou groupe de signes ne peuvent saturer l'ensemble des questions que le sujet se pose sur ce qui est en jeu pour lui. La narration vient précisément combler cet écart entre ce que le signal donne effectivement à voir et ce que le sujet doit ou cherche à savoir pour pouvoir agir et se situer.

### 3.2.1. Sous-détermination factuelle

Le signal manque objectivement d'information. Un mail laconique sans contexte, un regard fuyant sans explication, une absence de réponse prolongée. Les éléments nécessaires pour construire une lecture stabilisée ne sont pas disponibles.

### 3.2.2. Sous-détermination organisée

Le signal est maintenu dans le flou par l'émetteur ou par le dispositif. Un retour amical qui se fait attendre (« je te tiens au courant quand j'en sais plus »), un feed-back managérial vague (« continuez comme ça »), des situations d'embauche peu explicitées (« on vous rappellera »), une reconnaissance conditionnelle systématique (« bon travail, mais... »), des messages qui invitent chacun à « se projeter » sans engager précisément ce qui sera tenu. Syntaxe, rhétorique, formules passives-agressives, ton de voix sont autant d'éléments de complexification de l'évaluation d'un message qui configurent cette sous-détermination. La sous-détermination fonctionne alors comme une technique de gouvernement qui maintient les sujets en questionnement, en attente, en espoir, en vigilance.

À cela s'ajoute une dimension subjective : un signal peut être informationnellement riche et clair pour un observateur tiers, tout en demeurant sous-déterminé pour le sujet en raison de son impossibilité de stabiliser la confiance dans son interprétation. Un compliment explicite (« excellent travail ») peut ainsi rester ouvert si l'histoire relationnelle, la position hiérarchique ou des expériences antérieures de disqualification conduisent le sujet à douter de la sincérité de l'énonciateur ou de la portée réelle du message.

### 3.2.3. Sous-détermination structurelle des métriques

Le signal est numériquement précis, mais catégoriellement vide. Un chiffre dit « combien », mais ne répond ni à « pourquoi », ni à « jusqu'à quand », ni à ce que cela signifie pour ma situation, ma santé ou ma valeur. Les métriques fournissent des données chiffrées « pleines » et pourtant restent « vides » du point de vue des questions symboliques que le sujet leur adresse. Cette sous-détermination est structurelle : elle ne peut pas être levée par davantage de chiffres, car le format numérique ne permet pas d'indiquer ce qui est pourtant attendu (état, direction, effets, reconnaissance, loyauté, avenir, etc.).

## 3.3. Le microrécit socialement cadré

### 3.3.1. Cadrage social, histoire biographique, rapports de domination

Un signal ne peut produire un effet émotionnel qu'à partir du moment où une valence lui est attribuée : plaisir, danger, gain, perte, approbation, rejet, menace, opportunité. Sans cette attribution, le signal reste au stade d'activation physiologique diffuse — arousal, tension, éveil — qui ne constitue pas encore une émotion catégorisée. Cette activation peut être mesurée (rythme cardiaque, conductance cutanée, réponse pupillaire), mais elle ne devient émotion que lorsqu'elle se voit attribuer un sens : « ceci est dangereux », « ceci est plaisant », « ceci signifie que je suis menacé », « ceci indique que je suis reconnu ».

Cette attribution de sens n'est jamais une construction pure de l'esprit isolé. Elle est toujours déjà socialement cadrée. L'enfant qui voit un gros chien n'invente pas seul que « gros chien = danger potentiel ». Il hérite de cadres sociaux de connaissances et de normes transmis par les adultes, les récits, les représentations médiatiques, les expériences partagées. Une partie des biais de réponse émotionnelle vient d'une histoire phylogénétique longue : l'amygdale et les circuits de détection de menace réagissent rapidement à certains types de signaux (mouvements brusques, formes menaçantes, expressions faciales de colère). Mais la manière dont ces biais se traduisent en émotions concrètes dans des situations sociales contemporaines — regards, rires, mails, métriques, feed-back, signaux de statut — dépend massivement du cadrage social et narratif. Le salarié qui reçoit un mail sec et bref (« Bien reçu, on en reparlera ») n'invente pas seul que « ton neutre + formule floue = possiblement mauvais signe dans le contexte professionnel ». Il mobilise un cadre social appris dans les codes de la communication managériale contemporaine, l'absence de précision, le report indéfini et la brièveté peuvent signaler un problème. Le substrat neurobiologique existe, mais ce qui le déclenche et ce qu'il produit comme émotion précise sont socialement construits.

Ce cadrage social constitue déjà un microrécit minimal, même non verbalisé, même non conscient. Il ne s'agit pas encore d'une narration élaborée (« il est fâché contre moi », « je vais

perdre ma place »), mais d'une configuration narrativo-affective embryonnaire : « ceci est possiblement une menace », « ceci pourrait être une approbation », « ceci ressemble à une mise à l'écart ». Ce microrécit minimal n'est pas une « interprétation » qui viendrait « après » une perception neutre. Il est la condition même pour que le signal puisse produire un effet émotionnel déterminé.

### 3.3.2. Microrécits : « configurations narrativo-affectives » minimales

Le mécanisme opère par itérations successives, nous formaliserons cette « boucle » au chapitre 4. Ces itérations ne créent pas le récit à partir de rien. Elles affinent, précisent, démultiplient, retournent,aturent le microrécit minimal socialement cadré. Pour reprendre l'exemple précédent, face au chien, l'enfant ne part pas d'une perception neutre qu'il interpréterait librement. Il part d'un cadre social déjà là (« grand animal = peut-être danger ») et affine ce cadre en fonction des signaux contextuels : il s'agit d'un chien, il est attaché, le maître sourit, d'autres enfants le caressent. La première boucle peut produire « gentil », la deuxième « mais très gros, peut-être quand même dangereux », la troisième « non, tous les autres enfants le touchent, donc pas dangereux ».

Face au mail, le sujet ne part pas d'un texte vide de sens. Il part d'un cadre social (« mail sec dans un contexte professionnel = potentiellement mauvais signe ») et affine ce cadre en fonction d'autres signaux disponibles : le manager était-il pressé récemment ? Y a-t-il eu d'autres indices de tension ? Le dossier était-il vraiment en retard ? La première boucle peut produire « il est fâché, ça va mal », la deuxième « ou alors il était juste pressé », la troisième « mais pourquoi il ne précise pas quand, c'est bizarre ? ».

Chaque boucle ne remplace pas la précédente : elle s'y ajoute. Le stock de configurations narrativo-affectives s'enrichit en permanence. Les microrécits socialement cadrés initiaux restent en latence, disponibles pour être réactivés à tout moment. Même si l'enfant a conclu « gentil », le cadre « grand animal = peut-être danger » reste mémorisé et peut être réactivé au prochain grand ou gros chien. Même si le salarié s'est rassuré (« il était juste pressé »), le cadre « mail sec = mauvais signe possible » reste disponible et sera très probablement réactivé au sein de la boucle au prochain mail ambigu.

## 3.4. Articulation entre narration et signaux intéroceptifs

Les modèles contemporains de l'émotion insistent sur le rôle central du corps et de l'intéroception. Damasio décrit les « somatic markers » comme des configurations corporelles qui guident la décision en condensant des expériences passées. Barrett montre que le cerveau ne se contente pas de « recevoir » des sensations corporelles, il prédit en permanence l'état du corps et du monde, et l'émotion résulte de l'ajustement entre ces prédictions et les signaux effectivement enregistrés.

Le mécanisme de génération émotionnelle par narration compensatoire partage avec ces modèles le constat que l'émotion ne se réduit pas à une réaction mécanique, mais il reconfigure radicalement l'architecture du processus. Il formalise comment le sujet produit une configuration émotionnelle face aux signaux structurellement sous-déterminés : la production d'un microrécit articule simultanément signaux externes et états corporels.

Lorsque le sujet reçoit un signal sous-déterminé, il ne perçoit pas seulement une information abstraite. Il enregistre aussi une variation corporelle diffuse, modification du rythme cardiaque, de la respiration, des tensions musculaires, de la posture, du tonus général. Ces sensations, prises isolément, ne sont pas encore des émotions. Elles constituent un ensemble de signaux intéroceptifs ambigus, compatibles avec plusieurs catégories possibles (anxiété, excitation, anticipation, fatigue). La narration compensatoire intervient à ce point précis.

Face à un signal extérieur qui ne permet pas de stabiliser à lui seul ce que la situation « veut dire », le sujet produit un premier microrécit dont la fonction première est de réduire l'indétermination. Ce microrécit organise en même temps le signal externe ambigu et les sensations corporelles floues. Si la narration adoptée est catastrophique (« Il pense que mon travail est nul »), les mêmes sensations corporelles seront intégrées comme signes d'angoisse, de honte ou de panique. Si la narration prend la forme d'une reconnaissance (« Il me fait confiance »), ces sensations peuvent être organisées comme excitation positive, énergie, fierté. Le récit ne vient pas simplement habiller après coup une émotion déjà formée, il sélectionne, parmi les états corporels possibles, celui qui devient crédible et cohérent dans le cadre de l'histoire construite.

Dans cette perspective, la « signature émotionnelle » décrite plus haut peut être lue comme un équivalent socialement configuré du somatic marker. Une configuration narrativo-affective ne se réduit ni à un schéma cognitif abstrait ni à un état corporel brut. Elle condense une manière d'interpréter conjointement un signal sous-déterminé et un pattern intéroceptif. La signature émotionnelle est la trace intéroceptive stabilisée d'un ensemble de configurations passées, déjà mises en forme narrativement. Elle cristallise à la fois un pattern corporel et un schéma d'interprétation. C'est cette condensation qui est réactivée lorsque le sujet se retrouve confronté à un signal analogue ou qui génère un rappel. Lorsqu'un signal ultérieur réactive cette signature, ce n'est pas seulement un souvenir cognitif qui remonte, c'est un mode complet d'articulation entre corps, émotion et récit qui se remet en route.

Toute évaluation de situation implique la production d'une hypothèse narrative minimale qui configure, régule et stabilise conjointement un état du monde, un état du corps et un état émotionnel. L'écart ne porte pas sur l'existence d'une dynamique constructive, mais sur ce que l'on isole comme unité opératoire. Les approches prédictives décrivent un principe général de construction et de catégorisation. La narration compensatoire isole un mécanisme local, ancré dans l'histoire subjective du sujet, socialement et biographiquement situé, qui fabrique une cohérence praticable à partir d'un signal qui ne détermine pas ses implicites. L'apport porte sur la forme narrative de cette stabilisation, sur son coût, sur sa relance, et sur ses signatures cliniques. Les travaux de Barrett (2017) décrivent comment le cerveau anticipe et catégorise les états corporels à partir des signaux intéroceptifs. Cette description opère à un niveau de généralité élevé et rend compte d'un principe de catégorisation, dont certaines situations offrent une stabilisation rapide et d'autres une stabilisation plus incertaine. Dans ce cadre, un grand nombre de situations où le sujet enregistre des signaux corporels (activation, tension, variation) sans parvenir à les catégoriser émotionnellement restent moins décrites au niveau de leurs mécanismes locaux de stabilisation. Le corps est activé, mais aucune attribution stable ne se forme. Les instances incomplètes décrites au chapitre 4 (activation sans attribution, corps flottant, non reconnaissance) mettent en évidence que la stabilisation dépend aussi de l'accès à un répertoire narratif du sujet et à des configurations disponibles

pour articuler signal et corps. Quand ce répertoire est appauvri, ou quand le signal reste trop sous-déterminé, la catégorisation échoue. La théorie de la narration compensatoire pose donc l'architecture complète : le sujet organise en un même geste le signal extérieur et le pattern intéroceptif. Barrett décrit correctement le versant intéroceptif (anticipation des états corporels), mais n'isole pas l'articulation avec la construction narrative pour la mise en sens de la situation ni les cas d'échec de cette articulation, empiriquement saillants dans les situations à signal sous-déterminé.

La boucle de génération émotionnelle par narration compensatoire décrit ainsi comment, lorsque le signal ne suffit pas à stabiliser l'interprétation, les opérations de mise en récit servent aussi de support à la catégorisation des états intéroceptifs. Corps et narration ne sont pas deux voies parallèles qui se rejoindraient ensuite, ils constituent deux versants d'un même processus de réduction de l'indétermination et de production de cohérence émotionnelle.

Maintenant que nous avons décrit comment récit et corps coproduisent l'émotion, il faut préciser la temporalité de ce mécanisme : pourquoi les situations restent structurellement ouvertes ?

### 3.5. La situation reste toujours ouverte

Une situation peut paraître close au plan factuel tout en restant ouverte au plan psychique. Cette ouverture se nourrit parfois d'un déficit d'information, implicites non accessibles, issues non stabilisables, zones grises pratiques. Elle peut aussi provenir d'un autre foyer, la validabilité. Le contenu paraît complet, la clôture reste impraticable, car le sujet conteste la réalité de ce contenu, ou la crédibilité de sa source, soupçon de mensonge, omission, stratégie, contrainte. La relance prend alors une forme spécifique, centrée sur le crédit accordé au signal et sur les conditions de sa production.

Dans ces configurations, la relance provient d'un doute actif sur la possibilité de clore, sans dépendre d'un manque d'information. Une réponse précise peut fonctionner comme un signal de second ordre et rouvrir immédiatement l'arborescence, non sur le contenu, sur la source et ses conditions de production. Le système cherche alors une explication de la formulation, des intentions, des retenues, des coûts, des raisons de dire, ou de ne pas dire. La clôture factuelle perd sa capacité de fermeture, faute de validabilité perçue. La relance peut même s'amplifier : plus le signal paraît net, plus il peut susciter la suspicion, parce qu'il apparaît trop propre, trop cohérent, trop rapide, trop tardif, trop calibré pour rassurer. La narration compensatoire se déplace vers des scénarios d'arrière-plan : il minimise, il joue un rôle, il se protège, il teste, il ment, il n'ose pas, il ne sait pas, il se contredit. Tant que la validité perçue ne progresse pas, chaque clarification risque de nourrir le mécanisme au lieu de le fermer, en ajoutant des éléments qui deviennent eux-mêmes matière à soupçon. L'ouverture se maintient alors dans une situation objectivement pleine, car l'indétermination porte sur la réalité du réel social, et non sur l'information disponible.

#### 3.5.1. Clôture narrative momentanée vs ouverture psychique structurelle

Du point de vue du fonctionnement psychique, une situation n'est jamais définitivement close.

Elle peut être clôturée narrativement, c'est-à-dire rangée dans une histoire cohérente (« c'est passé », « j'ai compris », « j'ai tourné la page »), mais elle reste ouverte puisque la configuration émotionnelle qui l'a traversée peut-être réactivée par un signal ultérieur.

Il faut distinguer deux opérations très différentes :

#### 1. La clôture narrative (momentanée)

C'est la fonction même de la narration compensatoire :

- Elle stabilise provisoirement la situation.
- Elle donne une cohérence suffisante pour passer à autre chose.
- Elle permet d'agir sans rester coincé.

Dans ce sens, le récit fonctionne comme un dossier administratif qu'on ferme : on met une étiquette (« c'est réglé »), on range, et on continue.

#### 2. L'ouverture psychique (structurelle)

Psychiquement, le dossier reste accessible et réactivable, car :

- La narration ne supprime pas la charge émotionnelle ;
- Elle ne fait que la rendre tolérable ;
- Elle laisse en mémoire la signature émotionnelle de la situation.

La signature émotionnelle est un pattern, une couleur affective, une tonalité (humiliation, mise à l'écart, intrusion, abandon, violence, invalidation...) qui n'a pas besoin de ressembler factuellement à la situation initiale pour rejaillir.

Une femme qui a été agressée dans la rue le soir en rentrant chez elle par un individu qui la suivait pourra, des années plus tard et probablement toute sa vie, ressentir une alerte immédiate dès qu'elle se retrouve dans une configuration minimale proche : marcher seule, le soir, en entendant des pas derrière elle. La signature émotionnelle de son vécu se réactive. Ce type de réactivation par configuration partielle est au cœur des modèles contemporains du PTSD : les travaux d'Ehlers et Clark montrent que les souvenirs traumatiques restent accessibles via des indices situationnels qui recréent un sentiment de menace actuelle, même lorsque l'événement est passé depuis longtemps, et que ces indices peuvent être de simples fragments perceptifs de la scène initiale (bruit de pas, luminosité, position relative des corps).

### 3.5.2. Lecture du mécanisme à l'état pur

Nous choisissons ici un exemple où le signal est traité par le sujet, mais où la valeur engagée reste modérée (l'inquiétude pour un animal inconnu) et où les enjeux statutaires, économiques ou existentiels sont absents. Ce choix est délibéré, car il permet de montrer le mécanisme, sans sur ajouts de valeurs subjectives.

Cet exemple montre que :

- Le mécanisme opère dès qu'un signal touche à une valeur, même modeste.
- Il opère chez un enfant, donc avant toute sophistication du vécu, des cadres, réflexive ou critique.
- Il opère en quelques secondes, montrant son caractère spontané et infraréflexif.
- Il produit des émotions successives et contradictoires sans que cela n'étonne ou ne pose de problème au sujet, tant que chaque narration clôt provisoirement le vide.

### L'exemple du chien

Un enfant, lors d'un trajet en voiture et durant un espace-temps de 5 secondes, voit un chien marchant seul sur un trottoir au crépuscule. Le signal est insuffisant pour comprendre la situation : l'enfant ne sait pas d'où vient ce chien, où il va, s'il a un maître, s'il est perdu. L'absence d'information complète conduit spontanément à la construction d'un récit : « Il est perdu. Il a froid. Il a faim. ». Cette narration minimale produit immédiatement une émotion comme la tristesse, l'inquiétude, la culpabilité à l'idée de ne pas pouvoir l'aider.

Ensuite, le contexte évolue. Deux secondes plus tard, un individu apparaissant à quelques mètres, au coin de la rue, peut être perçu comme son maître potentiel. L'interprétation initiale devient moins cohérente, le chien n'est peut-être pas perdu, il est peut-être simplement en train de marcher non loin de son propriétaire. De nouveaux possibles sont identifiés.

Ces nouveaux possibles donnent lieu à une nouvelle interprétation, qui produit un nouveau récit venant combler l'incertitude : « C'est son maître. » Rien ne permet pourtant de l'affirmer. L'homme pourrait être un simple passant, marcher par hasard dans la même direction, ne pas connaître ce chien. La situation reste sous-déterminée, mais le sujet produit néanmoins une narration qui restaure une cohérence minimale et régule l'émotion, en générant cette fois du soulagement ou de l'apaisement.

Le point décisif est que ce second comblement est tout aussi projectif que le premier. L'enfant ne sait pas que l'homme est le maître ; il le suppose, parce que cette supposition permet de clore provisoirement l'inquiétude. Si, quelques instants plus tard, l'homme bifurque et disparaît sans le chien, une troisième narration émergera, avec une troisième configuration émotionnelle.

Tant que le signal reste sous-déterminé, tant qu'il ne fournit pas une certitude stable sur ce qui se passe effectivement, la boucle se relance et toute nouvelles informations, réelles ou supposées, donnent lieu à de nouvelles narrations et à de nouvelles émotions. Il s'agit d'un mécanisme distinct de la régulation d'une émotion préexistante, car ici, c'est la narration qui génère l'émotion, et non l'inverse.

### 3.5.3. Dossiers « classés » vs situations psychiquement disponibles

Du point de vue du sujet, ces boucles narratives n'ont pas toutes le même destin. Certaines restent psychiquement disponibles, prêtes à être réouvertes à la moindre information nouvelle quand d'autres sont vécues comme « classées », transformées en savoir biographique apparemment stabilisé. C'est ce second cas que montre la scène suivante.

Supposons que l'enfant revoie ce même chien quelques jours plus tard, cette fois en laisse, marchant aux côtés d'une personne. L'enfant pourrait alors conclure : « Ah, c'était bien son maître. Tout va bien. » Cette conclusion semble clore le récit, résoudre l'incertitude initiale, transformer la projection en savoir.

Mais une nouvelle fois, cette « clôture » repose elle-même sur des implicites massivement indéterminés. La personne qui promène le chien est-elle le maître, un voisin qui rend service, un dog-sitter professionnel, un membre de la famille en visite ? L'enfant ne le sait pas. Pour que le récit « tienne », pour qu'il devienne transmissible et mémorisable, il faut combler ces vides. La narration compensatoire ne s'arrête donc pas quand il obtient « la réponse ». Elle continue à opérer, en déplaçant simplement la sous-détermination vers d'autres implicites nécessaires à la cohérence du récit et à la construction de sens.

Même « savoir » repose sur une couche de projection narrative.

Cette propriété est générale. Toute clôture narrative, aussi rassurante soit-elle, reste structurellement une projection. Elle ne révèle pas ce qui est ou s'est réellement passé. Elle stabilise provisoirement un ensemble de possibles en sélectionnant ceux qui permettent de construire un récit cohérent. L'illusion de « vraiment savoir » masque le travail narratif qui a produit cette apparence de certitude.

#### 3.5.4. Réactivation par un même signal de scènes hétérogènes

Un signal est traité dans une optique de cohérence, de compréhension d'une situation, de production de sens et il est comparé, en un éclair, à l'ensemble des connaissances du sujet ainsi qu'à des expériences qui partagent la même signature émotionnelle et les associant ou en les réactivant à différents degrés.

Dès lors, un seul signal rouvre une situation ancienne, rouvre une situation plus récente et produit de fait une réévaluation de la situation présente, même si ces situations n'ont rien en commun factuellement.

Un signal n'est pas traité isolément. Il est mis en relation, en quelques fractions de seconde, avec des éléments de mémoire et avec des expériences antérieures qui partagent une même signature émotionnelle ou des mêmes éléments symboliques.

Signal déclencheur

Une personne reçoit en public une remarque sèche de la part de son partenaire : « Tu peux te dépêcher un peu, tout le monde t'attend. »

Situation A (enfance)

À 9 ans, elle arrive en retard à l'école. L'enseignante la gronde devant les autres. Signature émotionnelle : humiliation + visibilité forcée. Clôture narrative ultérieure : « Ce n'était pas le bon jour, j'étais simplement en retard. »

Situation B (adolescence)

Lors d'un repas de famille, un oncle se moque de sa manière de parler. Signature émotionnelle : ridiculisation + perte de face. Clôture narrative ultérieure : « C'est de l'humour, il est comme ça. »

Ces deux situations ont été « classées » narrativement, mais leur trame émotionnelle reste disponible.

Réactivation simultanée

La remarque du partenaire :

- rappelle la dimension publique (comme la scène à l'école),
- rappelle le ton moqueur ou agacé (comme l'oncle),
- et réactive l'idée : « On me voit comme une gêne, comme quelqu'un qui ne fait pas bien. »

En un instant, les deux scènes se superposent. L'intensité émotionnelle ne correspond pas au seul signal présent, mais à la réactivation potentiellement cumulative de plusieurs configurations narrativo-affectives anciennes.

Dans de nombreuses situations, cette dynamique prend la forme d'une superposition entre une expérience récente et des scènes de différentes anciennetés. Un reproche apparemment banal en réunion (« on n'a pas toute la journée ») peut ainsi réactiver à la fois une disqualification professionnelle récente (« je suis sûr que l'on m'a écarté parce que je serais trop lent ») et une expérience plus ancienne où l'on se vivait comme « fatigant » ou « de trop » dans le cadre familial. L'émotion ressentie ne répond alors pas au seul signal présent, mais à une équation de ces configurations narrativo-affectives restées ouvertes. De manière générale, une situation reste psychiquement ouverte tant qu'elle engage une facette de l'identité (compétence, dignité, légitimité, sécurité, amour) et tout signal ultérieur peut en rappeler la signature émotionnelle. La narration peut donner l'impression d'une clôture, car la situation arrête d'être traitée, mais elle ne ferme pas l'affect ou la vulnérabilité associée. Chaque nouveau signal pertinent vient tester, renforcer ou réécrire les récits antérieurs. Les situations apparaissent ainsi temporairement closes et durablement ouvertes.

### 3.6. Latence, stock narratif et réactivations

Une fois produite, une configuration narrativo-affective ne s'efface pas. Elle reste disponible en mémoire, non pas comme un simple souvenir cognitif qu'il faudrait aller chercher volontairement, mais comme un gabarit mobilisable automatiquement. Ce gabarit condense à la fois un schéma narratif (« ce qui s'est passé »), un pattern corporel (la signature intéroceptive associée) et une catégorie émotionnelle (ce que j'ai senti). Le fait qu'une situation soit considérée comme « réglée » ne suffit pas à désactiver cette configuration : le sujet peut avoir cessé d'y penser tout en conservant intacte la trace de l'articulation corps-récit-émotion qui s'est formée. Tant qu'une scène a engagé une facette existentielle ou identitaire (compétence, dignité, légitimité, sécurité, amour), la configuration correspondante reste en latence, prête à être réactivée par un signal ultérieur.

Un nouveau signal ne réactive pas n'importe quelle configuration mémorisée. Il réactive plus volontiers celles qui partagent une signature émotionnelle ou symbolique similaire, indépendamment du contenu factuel des situations. Comme l'illustre la scène précédente, un reproche public peut ainsi rappeler simultanément une humiliation scolaire ancienne et une moquerie familiale, même si ces scènes n'ont rien en commun en termes d'acteurs, de lieux ou d'enjeux explicites. En quelques fractions de seconde, le signal présent est mis en relation avec des expériences antérieures qui partagent la même tonalité affective, la même posture corporelle, le même type de vulnérabilité. L'émotion ressentie ne répond alors pas au seul signal actuel, mais à la superposition de plusieurs configurations anciennes réactivées voire retraitées en bloc.

Les configurations mémorisées ne se remplacent pas les unes les autres, elles s'accumulent. Chaque nouveau signal peut générer une configuration supplémentaire qui vient s'ajouter au stock existant, sans effacer les précédentes. Cette logique d'accumulation explique pourquoi certaines réactions émotionnelles semblent « disproportionnées » au regard du stimulus présent : elles ne répondent pas à un événement isolé, mais à l'équation de plusieurs strates d'expériences hétérogènes, toutes engagées par la même signature émotionnelle. Même après des années, un signal ambigu peut produire une configuration entièrement nouvelle, aussi déstabilisante que la première, tout en réactivant des gabarits anciens. Une interprétation dominante peut organiser le quotidien pendant des semaines (« on me fait confiance ») et être balayée en quelques secondes par la réapparition d'une narration antérieure mise de côté (« en réalité, on cherche à me mettre à l'écart »). La stabilisation subjective ne supprime pas la réactivabilité des autres configurations.

La relance peut survenir sans déclencheur repérable par le sujet. Cela ne signifie pas que « rien » a déclenché. Cela signifie que le signal opérant ne se présente pas comme un événement externe identifiable. Il peut être interne, une sensation ambiguë, un fragment d'image, une variation corporelle, une pensée qui surgit. Le mécanisme traite ce signal à partir de sa signature, pas à partir de sa valeur factuelle. Le sujet ne peut donc constater qu'un effet déjà là, émotion et corps, puis seulement après coup tenter d'attribuer.

Enfin, la composition de ce stock narrativo-affectif n'est pas aléatoire. Elle est socialement distribuée. Les gabarits qu'un sujet a en réserve dépendent de ses trajectoires biographiques, des expériences de reconnaissance ou de disqualification qu'il a traversées, et des positions sociales qu'il a occupées. Certains accumulent surtout des configurations protectrices (« je suis légitime », « on me reconnaît volontiers »), d'autres des configurations catastrophiques (« je suis facilement de trop », « on finit toujours par me rejeter »). La mémoire narrativo-affective n'est jamais purement individuelle, car elle condense des histoires de places, de ressources et de rapports de pouvoir. Le mécanisme de réactivation est lui universel ; ce qui varie, c'est l'ensemble des configurations disponibles pour répondre à un signal sous-déterminé. Autrement dit, face à un même signal ambigu, tous les sujets ne disposent pas du même répertoire narratif pour en organiser la signification.

## 4. La boucle

Nous avons maintenant décrit tous les composants du mécanisme :

- Un signal sous-déterminé qui entre dans le périmètre d'attention
- Un microrécit socialement cadré qui comble le vide
- Une coproduction récit/corps qui génère l'émotion
- Une ouverture structurelle qui empêche la clôture définitive
- Un stock de configurations narrativo-affectives en latence

Il reste à décrire comment tous ces composants s'articulent dans une dynamique qui se relance tant que le signal reste accessible et sous-déterminé.

Le niveau d'analyse est fonctionnel. La boucle décrit une concurrence entre configurations interprétatives où celles qui réduisent localement l'indétermination et permettent une orientation de l'action tendent à s'imposer. La stabilisation ne suppose ni intention préalable ni pilote interne, elle décrit un résultat de dynamique, pas un choix conscient.

Par économie de description, et pour rendre compte de la dimension phénoménologique de l'expérience, nous utiliserons dans la suite du texte des formulations actives (« le sujet teste », « il adopte »). Celles-ci doivent être lues comme la description du vécu subjectif résultant de cette concurrence, et non comme la désignation d'une instance décisionnelle volontaire. Nous mobilisons ici la "stance intentionnelle" au sens de Dennett (1987) comme convention descriptive, afin de décrire des mécanismes infraréflexifs sans alourdir le propos par un formalisme passif systématique.

Plus fondamentalement, cette approche remet en cause le postulat séquentiel implicite selon lequel une situation émotionnelle formerait une unité discrète qui se clôt pour laisser place à une autre. Dans l'économie de la narration compensatoire, la clôture n'est jamais structurelle, elle est opérationnelle et locale. Le récit stabilise une lecture et une valence, sans supprimer la disponibilité de la situation. La situation demeure en latence dans le stock narratif et peut être réactivée par un nouveau signal partageant la même signature. La régulation, quand elle intervient, ne constitue pas la fin du processus, elle porte sur un matériau déjà produit et participe au maintien d'une stabilisation qui reste relançable. C'est cette différence entre schème séquentiel et dynamique de latence relançable que la section suivante clarifie.

#### 4.1. Schème analytique différent du flux psychique réel

La « boucle » désigne ici un schème de fonctionnement, une architecture minimale pour analyser ce qui se joue cognitivement et affectivement face à l'indétermination d'une situation. Elle ne doit pas être lue comme la description d'un processus unique, parfaitement linéaire, qui se déroulerait de manière ordonnée à chaque fois qu'un tel signal apparaît.

Dans la réalité vécue, ce schème se décline en une multitude d'instances : certaines complètes, d'autres partielles, certaines concentrées dans un moment précis, d'autres étalées dans le temps et désynchronisées, certaines très conscientes et facilement verbalisables, d'autres presque entièrement infraréflexives et non reconnues par le sujet lui-même.

Le schème décrit l'architecture générale : signal sous-déterminé → tentative(s) de comblement narratif → émotion produite → régulation provisoire → relance si le signal reste ouvert.

Le flux réel est beaucoup plus complexe, chaotique, reconfiguré en permanence. Plusieurs instances de boucle peuvent coexister simultanément, s'entrelacer, se succéder avec des décalages temporels, ou rester incomplètes sans que le sujet puisse les relier entre elles.

Ce que nous formalisons ici, c'est le schème. Ce que nous montrons ensuite, c'est comment ce schème s'instancie dans le réel vécu, sous des formes extrêmement variées.

Le schème proposé ne décrit pas une succession mentale étape par étape, mais une architecture commune qui permet de comparer des vécus singuliers sans les dénaturer.

## 4.2. Le schème minimal

Le schème se décompose en six moments logiques (pas nécessairement chronologiques) :

### 1. Signal sous-déterminé

Un signal entre dans le périmètre d'attention du sujet. Ce signal ne fournit pas suffisamment d'information pour stabiliser une interprétation univoque. Il peut être externe (message, regard, chiffre, remarque) ou interne (sensation corporelle ambiguë).

### 2. Réactivation de configurations narrativo-affectives latentes

Le cerveau ne génère pas spontanément des interprétations ad hoc. Il réactive des configurations narrativo-affectives déjà constituées et stockées en mémoire. Ces configurations sont les traces de situations antérieures où un signal similaire — par sa signature émotionnelle plus que par son contenu factuel — a déjà été traité.

Plusieurs configurations peuvent se réactiver simultanément. Certaines sont immédiatement abandonnées (incohérentes avec les indices contextuels disponibles), d'autres restent en tension, l'une finit par s'imposer parce qu'elle offre la meilleure régulation affective immédiate.

### 3. Coproduction récit/corps

Chaque configuration narrative réactivée recadre différemment les sensations corporelles ambiguës qui accompagnent le signal. Les sensations ne sont pas « lues » puis « interprétées » : elles sont catégorisées en même temps que la narration se déploie. C'est cette coproduction qui génère l'émotion. Plus tard, d'autres sensations peuvent apparaître en décalé et faire l'objet d'une nouvelle instance de boucle, autonome par rapport à la première, même si elle en est issue.

### 4. Émotion produite

L'émotion n'existe pas avant le récit. Elle est le produit de la coproduction récit/corps. Elle donne au sujet une orientation affective (peur, fierté, honte, soulagement, colère) qui rend la situation provisoirement intelligible.

### 5. Régulation provisoire

L'émotion produite clôt temporairement le vide. Le sujet peut reprendre une activité, se situer, décider, même si l'émotion est désagréable. Cette régulation reste toujours provisoire tant que la situation reste structurellement ouverte.

## 6. Relance

Le signal varie (nouvelle information externe) ou bien l'émotion produite génère elle-même de nouvelles sensations corporelles ambiguës qui nécessitent un nouveau comblement narratif. La boucle se relance.

Ce schème est une abstraction analytique. Il ne décrit pas ce que le sujet vit phénoménalement à chaque instant. Il décrit la structure minimale qui organise le traitement de la situation, structure que l'on peut reconstruire a posteriori en analysant le vécu.

Ces six moments doivent être compris comme des composantes logiques. Dans le vécu, ils peuvent se recouvrir, se répéter, se désynchroniser ou être partiellement parcourus.

## 4.3. Instances multiples dans le réel vécu

Le schème s'instancie de manières extrêmement variées dans la réalité. Nous distinguons quatre types d'instances, qui ne sont pas des catégories fermées, mais des repères pour comprendre la diversité des actualisations.

### Instances simples : un tour, une clôture

L'instance la plus simple : un signal apparaît, une configuration se réactive, une émotion est produite, la régulation tient suffisamment longtemps pour que le sujet passe à autre chose. La boucle ne se relance pas immédiatement.

Exemple : Un regard en réunion. Le sujet active la configuration « c'est de l'approbation ». Satisfaction brève. Le signal n'est plus traité. L'instance est close.

Ce type d'instance est fréquent quand :

- Le signal n'engage pas une valeur existentielle
- Le sujet dispose de ressources symboliques stables
- Le contexte fournit suffisamment d'indices pour qu'une configuration puisse tenir durablement

### Instances complexes : récits multiples, corps réactivé, retours successifs

L'instance devient complexe quand plusieurs configurations se réactivent en tension, quand l'émotion produite génère elle-même des signaux corporels nécessitant un nouveau comblement, quand le sujet retourne au signal plusieurs fois pour tenter d'accéder à une narration moins anxiogène.

Exemple : Feed-back managérial positif → satisfaction → remarque sèche dix minutes plus tard → effondrement de la première narration → cascade de nouvelles narrations → anxiété → sensations corporelles intenses → nouveau comblement pour recadrer le corps → retour au signal externe dans l'espoir d'une meilleure régulation.

Ce type d'instance est fréquent quand :

- Le signal touche à une valeur existentielle (reconnaissance, place, sécurité)
- Le sujet est déjà fragilisé ou précarisé
- Le signal reste structurellement accessible et sous-déterminé

### Instances incomplètes : activation sans attribution, corps flottant, non-reconnaissance

L'instance reste incomplète quand certains éléments du schème ne sont pas reliés entre eux par le sujet. Dans ce cas, la personne peut avoir l'impression que « ça revient sans raison ». L'impression est compréhensible. Le signal déclencheur a opéré sans passer par un repérage conscient, et l'état corporel devient lui-même le premier élément observable.

Cas majeur : Une émotion est catégorisée à t0, puis des signaux corporels apparaissent 20 minutes plus tard (maux de ventre, palpitations, vertige), mais le sujet ne les relie pas à l'émotion initiale. Ces sensations restent « flottantes », non intégrées dans une narration.

Le sujet peut :

- Les attribuer à une cause physique (« j'ai mal mangé », « je suis fatigué »)
- Les laisser sans attribution (« je ne me sens pas bien, je ne sais pas pourquoi »)
- Les traiter comme un nouveau signal déclenchant une boucle autonome (« j'ai des palpitations » → « je fais un infarctus » → panique)

Variabilité interpersonnelle :

Tous les sujets ne disposent pas des mêmes ressources pour reconnaître qu'ils ressentent une émotion, la nommer avec précision, relier leurs sensations corporelles à un événement antérieur ou analyser rétrospectivement leur propre fonctionnement. Pour beaucoup, tout se résume à des catégories fourre-tout (« stress », « fatigue », « nervosité », « indigestion ») qui empêchent de reconstruire le lien entre signal, narration et émotion. L'instance reste alors fragmentée, partiellement consciente, impossible à verbaliser. Cette variabilité interpersonnelle n'est pas une limite du modèle. Elle fait partie de ce qu'il cherche à penser, le schème décrit l'architecture commune, mais tous les sujets ne la parcourent ni au même rythme, ni avec le même degré de conscience, ni avec les mêmes ressources symboliques.

Exemple hypocondriaque (signal corporel comme déclencheur) :

Pour certains sujets, c'est un signal corporel qui déclenche directement une boucle catastrophique :

Signal : « J'ai un point au cœur » → Réactivation configuration : « Infarctus » → coproduction récit/corps : les sensations d'anxiété sont interprétées comme confirmation du danger → Émotion : panique → nouvelle narration : « Je vais mourir » → Amplification : « Personne pour m'aider, c'est la fin »

ici, le signal initial n'est pas externe, mais intéroceptif. Mais le schème reste le même : signal sous-déterminé (un point au cœur ne dit rien par lui-même) → comblement narratif catastrophique → émotion produite → relance par auto-amplification.

### Instances à différents niveaux : boucle sur le signal, boucle sur ma réaction

Le mécanisme peut opérer à plusieurs niveaux simultanément :

Niveau 1 (boucle sur le signal) : « Que signifie ce mail ? » → « Il est fâché » → anxiété

Niveau 2 (boucle sur ma réaction) : « Pourquoi est-ce que je réagis comme ça ? » → « Je suis fragile, je ne tiens plus » → honte d'avoir cette réaction → nouvelle anxiété

Le sujet peut ainsi produire une boucle de second niveau qui traite non plus le signal initial, mais sa propre réaction au signal. Cette boucle de second niveau peut apaiser (« C'est normal que je réagisse comme ça, compte tenu de la situation ») ou aggraver (« Je ne devrais pas réagir comme ça, c'est le signe que je suis à bout. ») la première.

Désynchronisation temporelle :

Les instances ne se succèdent pas toujours immédiatement. Une émotion peut être catégorisée à t<sub>0</sub>, puis le sujet passe à autre chose. Vingt minutes, deux heures, ou plusieurs jours plus tard, des signaux corporels résiduels (fatigue, tension, malaise diffus) peuvent refaire surface sans que le sujet les relie à l'événement initial.

À ce moment-là, trois scénarios sont possibles :

1. Instance de second niveau reconnue : Le sujet relie rétrospectivement (« J'angoisse encore à cause de ce qui s'est passé ce matin ») → apaisement possible ou aggravation selon ressources disponibles
2. Instance incomplète : Le sujet ne relie pas (« Je ne me sens pas bien, je ne sais pas pourquoi ») → les signaux corporels restent flottants
3. Nouvelle instance autonome : Le sujet traite les signaux corporels comme un nouveau signal externe (« J'ai des palpitations » → « Je suis malade ») → nouvelle boucle catastrophique possible

Ce phénomène de réactivation tardive est cohérent avec ce que décrivent les travaux sur la mémoire traumatique : un indice sensoriel partiel peut relancer un pattern physiologique et affectif complexe, parfois des années après l'événement (voir par exemple van der Kolk, 2014, ou Ehlers & Clark, 2000). Notre contribution ne porte donc pas sur la découverte de cette réminiscence, mais sur son architecture interne : comment une configuration narrativo-affective se reconstitue en bloc, récit, émotion et corps compris ?

Le schème ne prédit pas laquelle de ces options sera actualisée. Il décrit la structure commune à ces différentes trajectoires, tandis que les conditions d'actualisation relèvent de l'histoire du sujet, de son environnement social, des contraintes contextuelles et des ressources dont il dispose pour observer et nommer ce qu'il vit.

#### 4.4. Spectre simple au plus complexe

Pour illustrer la diversité des instances, nous présentons trois exemples qui tente de couvrir le spectre des actualisations possibles.

##### Exemple 1 : Instance simple (un tour, clôture rapide)

Contexte : Une personne croise un collègue dans le couloir. Le collègue ne dit pas bonjour.

Signal sous-déterminé : Absence de salut (ne dit rien par lui-même : distraction ? Fâcherie ? Pression ? Mépris ?)

Réactivation configuration : « Il était pressé, il ne m'a pas vu »

Émotion produite : léger inconfort, vite dissipé

Régulation : tiens suffisamment. Le sujet passe à autre chose.

Instance close. Aucune relance.

##### Exemple 2 : Instances multiples désynchronisées

t0 : Première instance (complète)

Signal externe : Remarque managériale sèche en réunion

Réactivation configuration : « Il est fâché contre moi »

Coproduction récit/corps : Tension thoracique catégorisée comme anxiété

Émotion produite : Anxiété identifiée et nommée

Régulation provisoire : Le sujet se dit « Bon, je le vis mal, mais je verrai plus tard », reprend son travail.

t+20 minutes : Instance incomplète (désynchronisée)

Nouveau signal (intéroceptif) : Maux de ventre, palpitations, vertige

MAIS : Le sujet ne relie pas ces sensations à l'émotion de t0

Plusieurs options selon capacité d'introspection :

Option A : Instance de second niveau reconnue

- Le sujet analytique relie : « J'angoisse encore à cause de ce qui s'est passé en réunion »
- Nouveau récit : « C'est normal que je réagisse comme ça »
- Apaisement possible (ou aggravation si « Je ne devrais pas réagir comme ça »)

Option B : Instance incomplète (non-reconnaissance)

- Le sujet ne relie pas : « Je ne me sens pas bien, j'ai dû manger un truc qui ne passe pas »
- Les sensations restent flottantes, non intégrées dans une narration émotionnelle
- Possible somatisation durable sans compréhension

Option C : nouvelle instance autonome catastrophique

- Le sujet traite les signaux corporels comme nouveau signal menaçant
- « J'ai des palpitations » → « Je suis en train de craquer » → panique
- Cascade amplificatrice partiellement indépendante de l'événement initial

Cet exemple montre :

- La désynchronisation temporelle (20 minutes entre deux instances)
- L'impossibilité de prédire quelle option sera actualisée
- La variabilité interpersonnelle massive (reconnaissance vs non-reconnaissance)
- Les instances incomplètes où le sujet ne relie pas forcément les éléments

### Exemple 3 : Instance complexe multiniveau

Contexte : Un salarié reçoit un mail de son manager : « On doit parler. Tu passes me voir demain ? »

Niveau 1 : Boucle sur le signal externe

Signal : Mail laconique

Réactivation des configurations multiples en tension :

- Config A : « Il va me féliciter pour le projet » (faible, vite abandonnée)
- Config B : « Il veut discuter d'un point technique » (neutre, mais ne tient pas face au ton sec)
- Config C : « Il va me reprocher quelque chose » (anxiogène, mais permet une régulation provisoire)
- Config D : « Il va me virer » (catastrophique, tenue en latence)

Config C s'impose provisoirement : « Il va me reprocher quelque chose »

Émotion produite : Anxiété

Sensations corporelles : Tension thoracique, accélération cardiaque

Niveau 2 : Boucle sur ma réaction (immédiate)

Nouveau signal (intéroceptif) : « Pourquoi je panique autant pour un simple mail ? »

Réactivation des configurations sur soi :

- « C'est normal, je suis prudent » (protecteur, faible)
- « Je suis fragile, je ne tiens plus » (catastrophique identitaire)

Config catastrophique s'impose : « Je suis fragile »

Nouvelle émotion : Honte d'avoir cette réaction

Retour Niveau 1 : Relance par vérification compulsive

Le sujet relit le mail plusieurs fois dans l'espoir qu'une variation minime (ton, ponctuation, formulation) permettra de construire une narration moins anxiogène.

Nouvelles configurations testées :

- « Peut-être que c'est juste administratif » (ne tiens pas, trop optimiste)
- « Non, s'il voulait juste parler technique, il aurait dit "on discute" pas "on doit parler" » (renforce config catastrophique)

Cascade amplificatrice :

- « Il va me virer »
- « Si je perds ce poste, je n'ai plus rien »
- « Je ne vauds rien professionnellement »

t+2 heures : Instance désynchronisée (non reconnue)

Signal corporel : Insomnie, rumination, maux d'estomac

Le sujet ne relie pas forcément ces symptômes au mail initial. Il peut les attribuer à « stress général », « fatigue », « trop de café ».

Cet exemple montre :

- Plusieurs niveaux de boucle simultanés (signal externe + réaction à ma réaction)
- Réactivation de configurations multiples en tension
- Relance par vérification compulsive (retour au signal)
- Cascade amplificatrice
- Désynchronisation temporelle (symptômes corporels 2h plus tard)

- Possibilité de non-reconnaissance des liens entre les instances

## 4.5. La séquence canonique

La séquence en phases et 12 étapes formalisent non pas ce qui se passe cognitivement à l'intérieur d'une instance (arborescence, désynchronisations, niveaux multiples), mais la forme générale que peut prendre la répétition du schème dans le temps.

Elle décrit le temps long (tour 1, tour 2, tour 3...), pas le temps court (micro-bifurcations internes, hésitations, retours).

Séquence canonique :

Phase 1 : Déclenchement

1. Signal sous-déterminé perçu (externe ou intéroceptif)
2. Alerte préréflexive orientée par des scénarios préimprimés

Phase 2 : Première tentative de comblement 3. Réactivation de configurations narrativo-affectives latentes. Certaines abandonnées, d'autres en tension. Coproduction récit/corps à chaque tentative. 4. Une configuration finit par tenir → Émotion produite 5. Régulation temporaire (situation provisoirement clôturée)

Phase 3 : Déstabilisation 6. Nouvelle variation du signal externe ou production de signaux intéroceptifs ambigus par l'émotion elle-même 7. Effondrement de la cohérence précédente

Phase 4 : nouvelle tentative 8. Réactivation de nouvelles configurations (ou reconfiguration des précédentes). Nouvelle coproduction récit/corps. 9. Nouvelle émotion produite 10. Nouvelle régulation temporaire

Phase 5 : Maintien compulsif 11. Espoir maintenu qu'une prochaine variation permettra une meilleure régulation affective 12. Vérification compulsive → Retour au signal → La boucle recommence

Ce que cette séquence formalise :

- La répétition du schème tant que le signal reste ouvert
- Le passage d'un tour à un autre (macro-temporalité)
- La structure logique minimale sous-jacente aux instances variées

Ce qu'elle ne formalise pas :

- Le détail cognitif interne de chaque tour (configurations multiples testées en parallèle, tensions, abandons)
- Les désynchronisations temporelles (20 minutes entre émotion et corps)
- Les instances incomplètes (corps non relié à l'émotion)
- Les boucles de second niveau (boucle sur ma réaction)
- La variabilité interpersonnelle (reconnaissance vs non-reconnaissance)

Statut épistémologique :

La séquence canonique est un outil analytique. Elle permet de reconstruire a posteriori la logique qui organise le vécu, sans prétendre décrire le flux psychique réel tel qu'il est vécu phénoménalement. Selon les situations, un seul tour de boucle peut être repéré (instance simple), ou bien plusieurs tours partiels, désynchronisés ou inachevés (instances complexes et incomplètes). La séquence donne une grille pour les conceptualiser, elle ne prescrit pas la forme que chaque instance doit prendre.

## Conditions structurelles de la relance compulsive

Le schème tend à se relancer de manière compulsive lorsque trois conditions sont réunies simultanément : le signal reste accessible (consultable, vérifiable, présent), le signal reste sous-déterminé (il ne fournit pas de clôture définitive) et/ou il touche une valeur centrale pour le sujet (reconnaissance, sécurité, amour, compétence, place). Ces trois conditions ne déterminent pas à elles seules l'issue de chaque instance, mais elles créent un environnement structurel qui favorise la répétition du mécanisme.

Certaines instances se ferment rapidement même si ces conditions sont réunies, comme dans le premier exemple du spectre, lorsque le sujet dispose de ressources suffisantes pour qu'une configuration narrative tienne durablement. À l'inverse, la relance compulsive devient plus probable lorsque ces conditions structurelles convergent avec des facteurs modulateurs défavorables : ressources symboliques limitées (peu d'appuis alternatifs, peu de reconnaissance ailleurs), faible capacité d'introspection (difficulté à relier signaux, émotions et corps), état affectif fragilisé, absence de cadres de sens concurrents, trajectoire biographique marquée par un stock de configurations catastrophiques plutôt que protectrices.

Dans ces configurations, le mécanisme ne se contente pas de reprendre une fois. Il tend à multiplier les instances complexes, désynchronisées et parfois incomplètes, comme dans le troisième exemple du spectre, où le sujet oscille entre plusieurs narrations sans parvenir à une clôture qui tienne.

## Illustration de la boucle

La séquence que nous allons détailler illustre une instance complexe du schème, dans un cas où le signal touche une valeur centrale (reconnaissance, sécurité de la place) et où les ressources symboliques sont limitées. Un signal sous-déterminé déclenche simultanément plusieurs tentatives de mise en récit ; certaines sont abandonnées d'emblée, d'autres coexistent brièvement en tension, l'une finit par tenir suffisamment pour produire une émotion. Cette émotion génère à son tour des signaux intéroceptifs ambigus, qui peuvent eux-mêmes être traités comme un nouveau signal et ouvrir une nouvelle arborescence. Le cœur du mécanisme réside dans ce couplage dynamique entre narration et affect, le récit rend l'émotion possible, et l'émotion valide provisoirement le récit qui l'a produite. L'expérience subjective n'avance pas forcément par accumulation d'informations, mais par ajustements successifs — parfois simultanés, parfois en concurrence — de ces couples récit/émotion, qui

transforment une indétermination initialement intolérable en trajectoire affective vécue comme cohérente sur le moment.

Nous présentons ici une instance complexe volontairement détaillée pour illustrer le fonctionnement du mécanisme à son niveau maximal de complexité. Dans la réalité vécue, de nombreux éléments peuvent rester non conscients, non verbalisés, ou désynchronisés temporellement. Tous les sujets ne sont pas également capables d'identifier les récits testés en parallèle, de nommer précisément leurs émotions, ou de relier leurs sensations corporelles aux événements qui les ont déclenchés. Cette instance détaillée sert à montrer l'architecture sous-jacente, pas à décrire ce que tous les sujets vivent phénoménalement.

Première séquence : reconnaissance puis déstabilisation

Un supérieur hiérarchique dit en fin de journée : « Tu as vraiment bien travaillé ces derniers temps. »

Le sujet encode immédiatement un enjeu sur sa valeur. Une première configuration narrativo-affective se réactive : « Il me reconnaît. Il voit ce que je fais. » Cette configuration génère une émotion de satisfaction, de soulagement ou de fierté, qui régule temporairement des doutes latents sur sa compétence ou sa légitimité. Dix minutes plus tard, en réunion, le même supérieur lui lance une remarque sèche ou ambiguë qui peut être perçue comme une pique.

Arborescence immédiate : plusieurs configurations latentes se réactivent en parallèle

Le signal ne détermine rien par lui-même. Face à ce nouvel indice, plusieurs configurations narrativo-affectives latentes se réactivent simultanément. Ces configurations ne sont pas générées ad hoc : elles proviennent d'expériences antérieures où des signaux similaires — par leur signature émotionnelle plus que par leur contenu factuel — ont été traités :

« C'est de l'humour, il détend l'atmosphère » → Configuration issue d'expériences où ton sec = détente collective. Abandonnée immédiatement (ne colle pas avec le ton réellement perçu ni avec le contexte de la réunion).

« Il était fatigué, ça ne me concerne pas » → Configuration protectrice issue d'expériences où l'on peut externaliser. Tient quelques secondes, puis s'effondre (trop d'indices contextuels contraires : regard appuyé, silence après la remarque).

« En fait, il ne le pensait pas vraiment tout à l'heure » → Configuration de retournement, issue d'expériences où la reconnaissance initiale s'est révélée fausse. Commence à tenir.

« Il se moque de moi devant les autres » → Configuration de disqualification publique, issue d'expériences de mise à distance sociale. Reste en tension avec la précédente.

Ces configurations ne se succèdent pas mécaniquement. Elles coexistent brièvement, en tension. Le cerveau teste leur cohérence face aux indices disponibles (ton, contexte, historique relationnel, position dans l'équipe, sécurité de la place occupée). L'une de ces configurations finit par tenir suffisamment longtemps pour s'imposer : « En réalité, il pense que mon travail est nul. »

L'émotion produite génère elle-même des signaux intéroceptifs ambigus. Cette configuration dominante produit immédiatement une émotion : anxiété, honte contenue, sentiment de vulnérabilité. À ce moment précis, la narration n'« interprète » pas un état corporel déjà constitué : narration et sensations se configurent simultanément. Le sujet n'a pas à « choisir » un récit ; c'est la configuration qui, en se stabilisant un instant, produit à la fois l'émotion et la manière dont les signaux corporels seront catégorisés. Cette émotion génère des sensations corporelles, tension thoracique, accélération cardiaque, chaleur au visage, gorge serrée. Mais ces sensations corporelles elles-mêmes sont sous-déterminées. Que signifient-elles ? Sont-elles le signe que « je réagis de manière excessive » ou que « mon corps perçoit un danger réel » ? Cette activation corporelle peut d'ailleurs persister même lorsque la narration se fragilise ou se suspend temporairement. Le sujet peut avoir l'impression d'un décalage : « je ne pense plus rien de précis, mais mon corps réagit encore », ce qui ouvre la voie à des instances incomplètes. Le sujet doit produire un nouveau comblement narratif pour recadrer ces sensations intéroceptives.

Nouvelles configurations latentes réactivées :

« Je panique pour rien, c'est ridicule » → Honte d'avoir cette réaction, sentiment d'inadéquation émotionnelle

« Mon corps sait que c'est grave, même si je veux me rassurer » → Confirmation de l'angoisse, validation rétroactive de la menace perçue

« Je suis fragile, je ne tiens plus » → Effondrement identitaire supplémentaire, généralisation à la capacité de résilience globale.

Ce n'est pas la plausibilité factuelle qui fait tenir une configuration, mais sa capacité à réduire l'inconfort immédiat produit par l'indétermination. Une configuration catastrophique peut tenir précisément parce qu'elle offre une cohérence affective, même douloureuse. La configuration « Mon corps sait que c'est grave » finit par tenir, validant rétrospectivement l'anxiété initiale et ouvrant la voie à une intensification.

Cascade amplificatrice : arborescences successives

La configuration « il pense que mon travail est nul » ouvre la possibilité d'une nouvelle arborescence portant non plus sur l'intention d'autrui, mais sur la compétence propre : « Je ne suis pas compétent » (configuration dominante, issue d'expériences de doute accumulées) « Ou alors il a eu une mauvaise journée » (configuration protectrice faible, rapidement abandonnée : ne résiste pas à la charge émotionnelle) « Ou je suis compétent, mais il ne me supporte pas personnellement » (configuration alternative qui maintient la compétence, mais déplace le problème : reste en tension).

La configuration « Je ne suis pas compétent » finit par tenir.

Nouvelle arborescence, qui généralise à l'identité : « Je ne vauds rien » (configuration catastrophique identitaire, généralisée à la valeur globale)

« Je veux quelque chose ailleurs, pas ici » (configuration protectrice qui nécessiterait des appuis externes : autres lieux de reconnaissance, autres collectifs, autres systèmes de valeurs. Si ces appuis sont absents, cette configuration ne peut pas tenir.)

La configuration « Je ne veux rien » finit par tenir, faute d'appuis symboliques alternatifs.

Nouvelle arborescence, portant sur l'avenir :

« S'il pense ça, il voudra se séparer de moi »

« Ou alors il va me laisser en poste, mais me marginaliser »

« Ou il attend que je parte de moi-même »

Tous ces récits sont également anxiogènes.

L'un d'eux finit par tenir : « S'il me vire, je n'ai plus rien. »

Temporalité de la cascade : rapide ou étalée...

Cette cascade peut être rapide — quelques minutes si tous les récits sont testés en succession immédiate, si le sujet reste focalisé sur le signal, si les sensations corporelles restent présentes et interprétées en continu — ou étalée sur plusieurs jours : désynchronisations temporelles entre l'événement initial et les sensations corporelles qui n'apparaissent que progressivement, passages à autre chose puis retours au signal, incapacité à relier immédiatement les malaises corporels à l'événement déclencheur. Lorsque plusieurs configurations catastrophiques se succèdent très rapidement, le sujet peut traverser une phase de sidération locale : suspension temporaire de la capacité à produire un récit alternatif, contraction de l'espace décisionnel et maintien d'un corps fortement activé. Cette sidération ne bloque pas le mécanisme, mais en modifie la dynamique : elle réduit la palette des configurations disponibles, ce qui renforce la probabilité qu'une configuration catastrophique s'impose. La vitesse amplifie la sidération cognitive et l'intensité émotionnelle, mais elle n'est pas structurelle au mécanisme. Ce qui compte, c'est la logique d'arborescence successive : à chaque étape, plusieurs configurations coexistent brièvement, certaines sont abandonnées, l'une finit par tenir et produit une émotion qui génère de nouveaux signaux (externes ou intéroceptifs) nécessitant un nouveau comblement.

Ce qui opère réellement entre les deux moments, ce n'est pas une observation objective du réel, mais une succession d'arborescences narratives qui cherchent à réduire l'incertitude insupportable sur ce que l'autre pense, sur la place occupée, sur la sécurité future. Chaque arborescence teste plusieurs configurations en parallèle. L'une finit par tenir suffisamment longtemps pour produire une émotion. Cette émotion valide provisoirement la configuration qui l'a générée. Et chaque variation du signal (externe ou intéroceptif) ouvre la possibilité d'une nouvelle arborescence, parce que le sujet garde l'espoir qu'une prochaine interprétation sera moins douloureuse, plus stable, plus rassurante.

Variantes possibles selon ressources et contexte

Les trois variantes qui suivent rejouent, à titre d'exemple, à partir du même type de signal, les trois grandes formes d'instances décrites : instance simple qui se clôt rapidement, instance incomplète et désynchronisée, nouvelle instance autonome déclenchée par les signaux corporels. Ces variantes ne décrivent pas des types de personnalités, mais des formes d'instanciation du schème. Ce ne sont pas des différences psychologiques internes : ce sont des différences structurelles dans les ressources disponibles, dans les appuis symboliques et dans la capacité du sujet à relier ou non les éléments du schème.

#### Variante 1 : Instance simple qui se ferme rapidement

Un sujet disposant de ressources symboliques stables — reconnaissance alternative dans d'autres espaces (famille, collectif, réseau professionnel étendu), sécurité matérielle, position institutionnelle solidement établie — pourrait activer une configuration protectrice qui tient durablement : « Il a eu une mauvaise journée, ça ne me concerne pas. » L'émotion produite (légère irritation, vite dissipée) régule suffisamment. L'instance se ferme rapidement. Le sujet passe à autre chose.

#### Variante 2 : Instance incomplète, désynchronisée temporellement

Le sujet ressent l'anxiété à t0, puis passe à autre chose. Vingt minutes plus tard, des sensations corporelles apparaissent : maux de ventre, fatigue brutale, tension musculaire. Mais il ne les relie pas à l'événement initial. Il active une configuration fourre-tout : « Je ne me sens pas bien, je dois être fatigué » ou « J'ai dû mal manger ». L'instance reste incomplète, fragmentée : les sensations corporelles demeurent « flottantes », non intégrées dans une narration émotionnelle claire, et peuvent alimenter une somatisation durable sans compréhension du lien avec l'événement déclencheur.

#### Variante 3 : nouvelle instance autonome déclenchée par les sensations corporelles

Dans certains cas, les sensations corporelles désynchronisées peuvent être traitées comme un nouveau signal externe menaçant, déclenchant une boucle catastrophique autonome : « J'ai des palpitations » → « Je fais un infarctus » → panique → cascade amplificatrice totalement détachée de l'événement managérial initial. Le sujet ne relie jamais les deux instances, alors que la seconde est une conséquence directe de la première.

Ces variantes sont des actualisations différentes du même schème, selon les ressources disponibles, la capacité d'introspection du sujet, et les conditions concrètes dans lesquelles le mécanisme opère.

La fonction de ce mécanisme n'est pas simplement de produire du sens. Elle est d'abord de réguler l'affect dans un environnement où le réel est structurellement trop pauvre pour répondre aux questions décisives que le sujet lui adresse. Plus la valeur en jeu est centrale — reconnaissance, amour, compétence, sécurité, utilité, moralité — plus l'incertitude devient coûteuse affectivement, et plus la pression à combler narrativement augmente.

L'état d'esprit, l'humeur, l'histoire personnelle et la situation de vie orientent la forme prise par les configurations narrativo-affectives réactivées. Un sujet confiant, disposant de ressources symboliques ou matérielles stables, pourra privilégier des configurations qui

stabilisent un sentiment de sécurité ou de valeur. Face à un signal ambigu, il activera plus facilement une configuration rassurante : « Il était simplement fatigué », « Ce n'était pas dirigé contre moi », « Je sais ce que je veux ». Un sujet fragilisé, déjà chargé d'inquiétude, de précarité ou de doutes accumulés, activera plus facilement des configurations catastrophiques qui confirment sa peur, même s'il en souffre. Face au même signal ambigu, il élaborera une configuration qui amplifie l'anxiété : « Il me déteste », « Je vais être viré », « Je ne veux rien ». Dans les deux cas, la configuration ne se contente pas de refléter l'état interne : elle produit l'émotion qui, pour un temps, rend cet état en adéquation logique avec le système de pensée actuel, tenable affectivement. Le sujet fragilisé ne choisit pas délibérément de se faire souffrir. Mais la configuration catastrophique, aussi douloureuse soit-elle, permet de donner un sens à l'inconfort, de le rendre intelligible, de le transformer en quelque chose de nommable. Et cela, paradoxalement, régule mieux l'anxiété brute de l'indétermination que le fait de tenter de tenir une autre configuration.

Ces ressources, une nouvelle fois, ne sont pas distribuées au hasard. Elles dépendent de la position sociale, du genre, de l'origine, de la culture, du parcours biographique, de la stabilité matérielle, de l'accès à des systèmes de reconnaissance alternatifs et de l'appartenance à des collectifs porteurs.

Un cadre bénéficiant d'une sécurité financière, d'un réseau professionnel étendu et d'une reconnaissance institutionnelle stabilisée dispose d'un stock de configurations protectrices (« Je sais ce que je veux », « J'ai d'autres options », « Ce n'est qu'un avis parmi d'autres »). Un employé précaire isolé, dont la place est constamment remise en jeu, a accumulé au contraire des configurations catastrophiques issues d'expériences répétées de disqualification. La distribution sociale des ressources ne détermine pas mécaniquement les récits produits, mais elle structure le répertoire narratif accessible, et donc les trajectoires affectives que le mécanisme peut effectivement emprunter. Il ne s'agit pas d'un déficit de « résilience » individuelle ou de « force mentale ». Il s'agit de conditions matérielles et symboliques d'existence qui structurent, en amont, le répertoire narratif accessible et les émotions qu'il rend possibles.

Dans l'illustration précédente, la boucle semblait pouvoir se clore à chaque cycle : un récit est produit, une émotion correspondante se stabilise provisoirement, puis une nouvelle information ouvre la possibilité d'une autre configuration. En pratique, on constate souvent que la situation ne se referme pas psychiquement. Le sujet continue d'y revenir, y repense, l'anticipe, la réécrit mentalement. Ce n'est pas le signal initial en tant qu'objet qui se répète, c'est la scène entière qui reste ouverte.

La raison tient à l'espoir. Tant que le sujet peut imaginer qu'un élément ultérieur viendra modifier la scène — un résultat médical, une réponse attendue, un message, une décision, une parole de clarification — il reste possible de produire une configuration légèrement meilleure : un récit qui permette de se sentir un peu moins menacé, un peu plus rassuré, un peu plus reconnu. L'attention n'est pas orientée vers la « vérité » du signal, mais vers la possibilité d'une réorganisation affective plus supportable. Revenir à la situation, y penser, guetter un signe ne sont pas d'abord des gestes épistémiques, ce sont des gestes affectifs.

C'est l'espoir d'une configuration ultérieure plus tenable, indépendamment de la valeur informative réelle de l'élément attendu. Tant que la situation reste structurée par un signal

sous-déterminé — verdict médical non prononcé, position relationnelle incertaine, décision institutionnelle en suspens — il demeure envisageable qu'un changement, même minime, permette de construire un récit moins douloureux. La scène demeure donc psychiquement active, même en l'absence de nouveaux événements.

Il faut distinguer ce mécanisme de la rumination anxieuse telle qu'elle est classiquement décrite (Nolen-Hoeksema, 2000). La rumination est souvent analysée comme un maintien sur des pensées négatives pour éviter un affect ou un conflit. Ici, le maintien n'est pas seulement un évitement ; il est structuré par la recherche d'un affect légèrement meilleur, soulagement, confirmation minimale, impression de cohérence retrouvée. Le vide — absence de signal décisif, absence de clôture — est difficile à accepter psychiquement.

De ce point de vue, la lucidité ne suffit pas à désactiver la boucle. Un sujet peut savoir que « rien ne changera d'ici demain », comprendre qu'aucune information nouvelle et décisive ne sera disponible à court terme, et néanmoins continuer à repasser la scène, à imaginer ce qui pourrait advenir. Ce qu'il cherche n'est pas tant un contenu objectif supplémentaire qu'une occasion, même imaginaire, de produire un récit plus tenable. Tant que cette occasion reste concevable, la situation reste psychiquement disponible et la boucle ne trouve aucune raison structurelle de se refermer.

## 4.6. L'anticipation

Le mécanisme de génération émotionnelle par narration compensatoire ne se déclenche pas seulement face à des situations en cours. Il s'active chaque fois qu'un signal, présent ou futur, ouvre un espace d'indétermination engageant une valeur importante pour le sujet. L'anticipation d'un événement à venir constitue une configuration particulièrement éclairante : ici, le signal n'est pas un fait déjà advenu, mais la certitude d'une échéance future dont le déroulement concret reste largement indéterminé. L'analyse de ces formes d'anticipation montre que la boucle peut tourner à plein régime sur des situations qui n'existent pas encore, avec des effets émotionnels et corporels bien réels dans le présent.

### 4.6.1. Structure du signal anticipé

Dans ces configurations, le signal n'est pas un indice ponctuel, mais une situation future déjà fixée sur certains paramètres et indéterminée sur tous les autres. Une présentation professionnelle décisive prévue le lendemain, un examen, un entretien d'embauche, un rendez-vous médical important, une confrontation relationnelle annoncée partagent cette même structure.

Une partie des éléments est stabilisée : date, heure, lieu, type de situation, parfois identité des personnes présentes. Ces éléments ne sont plus négociables. Tout le reste demeure sous-déterminé. Le sujet ignore comment il se comportera exactement, comment les autres réagiront, quels incidents se produiront, quels détails prendront de l'importance, quelles conséquences concrètes suivront. L'indétermination porte à la fois sur le déroulement précis de la situation et sur ce qu'elle impliquera pour l'identité, la place, la sécurité ou l'avenir du sujet.

Le signal anticipé combine ainsi deux caractéristiques : un noyau fixe (l'échéance est certaine) et une zone d'ouverture très large (le contenu concret et ses effets restent inconnus). C'est cette zone d'ouverture qui alimente le vertige du sens.

#### 4.6.2. Mise en route de la boucle avant l'événement

Dans les situations présentes, la boucle s'ouvre lorsque le sujet reçoit un signal sous-déterminé effectif. Dans l'anticipation, la boucle s'active bien avant le début de la situation. Il suffit que l'échéance entre dans le champ de la conscience pour que le mécanisme se mette au travail.

La veille d'une présentation décisive, par exemple, le simple fait de se dire « demain, je présente devant le comité » vaut comme signal. À partir de cette formule minimale, la boucle s'ouvre : « Comment cela va-t-il se passer ? » Le sujet produit alors une série de microrécits hypothétiques qui fonctionnent comme des versions possibles de la situation future.

Dans une première configuration, la présentation se déroule de manière fluide, les questions sont maîtrisées, les réactions sont favorables, la reconnaissance est explicite. Dans une autre, le sujet bute sur un passage, perd le fil, perçoit des signes d'ennui ou de désapprobation, rentre avec un sentiment d'échec. Une troisième configuration met l'accent sur une question précise que le sujet craint : interrogation sur un point qu'il maîtrise mal, mise en défaut publique, jugement implicite sur sa légitimité. Chaque scénarisation articule un état possible du monde (ce qui se passe dans la salle), un état du corps (voix assurée ou tremblante, sensations de chaleur, gorge serrée, agitation motrice) et une configuration émotionnelle anticipée (soulagement, fierté, honte, effondrement).

Du point de vue du mécanisme, il s'agit déjà de narrations compensatoires complètes, à cette différence près qu'elles ne se rapportent pas à une situation en cours, mais à une situation encore virtuelle, construite à partir d'indices limités.

#### 4.6.3. Effets émotionnels et corporels dans le présent

Ces narrations anticipées ne restent pas à l'état d'hypothèses abstraites. Elles produisent des effets émotionnels et corporels dans le présent. Le sujet ne se contente pas d'« imaginer » des scénarios, il les éprouve partiellement.

Lorsqu'un scénario de réussite s'impose momentanément, le sujet peut ressentir un apaisement, un sentiment de capacité, une montée d'énergie orientée vers la préparation. Lorsque la configuration catastrophique occupe le devant de la scène mentale, les réactions corporelles et émotionnelles sont immédiates : accélération du rythme cardiaque, tensions musculaires, ruminations, impossibilité de trouver une position de repos, difficulté à s'endormir ou à maintenir le sommeil. L'anticipation ne se réduit pas à un travail de représentation. Elle constitue une mise à l'épreuve en temps réel de différentes articulations possibles entre situation future, états corporels et émotions.

La boucle fonctionne alors sur un mode expérimental permanent. Le sujet teste des configurations, perçoit leurs effets, les abandonne ou les transforme. La particularité des

situations anticipées tient au fait qu'aucun retour de réalité ne vient confirmer ou invalider ces configurations avant l'événement. Dans une situation en cours, de nouveaux signaux (un mot, un geste, un changement de ton) permettent d'ajuster la narration. Dans l'anticipation, la seule matière disponible reste la combinaison entre quelques éléments certainifiés et un espace large de possibles. La boucle ne peut pas se refermer sur une configuration validée par les faits.

#### 4.6.4. Impossibilité structurelle de clôture avant l'échéance

L'un des points décisifs tient à l'impossibilité structurelle de clore narrativement tant que la situation n'a pas eu lieu. Dans les situations présentes, même lorsque le signal reste largement sous-déterminé, la confrontation au déroulement effectif finit par produire des éléments permettant de stabiliser provisoirement une configuration. Dans l'anticipation, aucune observation supplémentaire ne peut venir réduire l'indétermination tant que l'événement ne commence pas.

La boucle d'anticipation fonctionne donc avec une contrainte particulière : tout ce qu'elle produit reste au statut d'hypothèse sans possibilité de validation. Une configuration rassurante peut se maintenir quelques instants, mais elle reste immédiatement vulnérable à un doute du type : « et s'il se passait autre chose ? » Une configuration catastrophique peut dominer, puis être contredite par une contre-hypothèse (« je me suis déjà débrouillé dans des situations comparables »), qui elle-même sera rapidement fissurée. La dynamique n'est pas celle d'un réglage progressif vers une meilleure approximation, mais celle d'une alternance de configurations incompatibles qui restent toutes équivalentes du point de vue de leur statut : aucune n'est encore testée par la réalité.

C'est cette impossibilité de trancher entre les narrations qui alimente certaines formes d'insomnie pré-événement. Le sujet ne reste pas éveillé faute de fatigue ou par simple agitation diffuse. Il reste éveillé parce qu'aucune configuration ne parvient à s'imposer durablement comme base de repos affectif. Chaque tentative de se dire « ça ira » est immédiatement minée par le rappel d'une possibilité contraire. Le vertige du sens ne vient pas seulement de ce que l'on ignore, mais de l'impossibilité de transformer cette ignorance en histoire stabilisée tant que le réel ne vient pas trancher.

#### 4.6.5. Articulation avec le stock narratif existant

Comme dans les situations déjà vécues, la boucle anticipatoire ne travaille pas dans un vide mnésique. Le signal futur réactive des configurations narrativo-affectives déjà constituées. La présentation du lendemain appelle des souvenirs d'exposés réussis, de ratages publics, de prises de parole plus ou moins bien accueillies, de scènes scolaires ou professionnelles où la visibilité, la légitimité ou la compétence ont été mises en jeu.

Chaque scénarisation future combine des éléments de ces expériences antérieures, explicites ou non. Un ton de voix imaginé reprend celui d'un enseignant ou d'un supérieur hiérarchique, une sensation corporelle anticipée réactive la signature émotionnelle d'une scène ancienne de disqualification ou de reconnaissance, une crainte précise reprend le contenu d'une

critique passée. Le sujet ne projette pas un avenir à partir de rien. Il recompose, à partir du stock mémorisé, des gabarits qui lui paraissent plausibles pour cette situation future.

L'anticipation de la présentation devient ainsi un dispositif de recombinaison de configurations anciennes. Certaines sont intégrées explicitement dans le récit anticipé (« la dernière fois, ça s'était mal passé, je ne veux pas revivre ça »), d'autres restent implicites, inscrites dans la tonalité générale des scénarios. Le mécanisme qui articule stock narratif, signal et état corporel reste identique. Ce qui change ici, c'est la place temporelle de la situation : la configuration affective se construit en amont.

Cette dynamique crée un effet de boucle longue. Dans les situations ultérieures, les émotions réellement vécues pendant la présentation viendront à leur tour nourrir le stock, confirmer, infirmer ou complexifier les configurations anticipées. Une présentation qui se passe objectivement bien peut laisser subsister des narrations anticipées catastrophiques sous forme de « cela aurait pu mal tourner », qui restent disponibles pour les anticipations suivantes. Une présentation difficile peut être relue à partir d'un scénario anticipé trop négatif, confortant une configuration générale de fragilité. L'anticipation et la remémoration alimentent le même stock, à partir de positions temporelles différentes.

#### 4.6.6. Deux régimes d'anticipation : préparation opératoire et spirale d'épuisement

Sur cette base, il est possible de distinguer analytiquement deux grands régimes d'actualisation de la boucle anticipatoire, sans les traiter comme des types de personnalité ni comme des catégories cliniques exclusives.

Dans un premier régime, la boucle anticipatoire a une fonction principalement opératoire. Le sujet élabore quelques scénarios centraux, identifie des points sensibles, prépare des réponses possibles. La narration anticipée sert à organiser l'action : reformuler certains passages, demander un temps de préparation supplémentaire, prévoir des supports, se coordonner avec des alliés présents, ajuster le niveau d'exigence. Les émotions anticipées peuvent être désagréables (appréhension, trac), mais elles restent compatibles avec le sommeil, la concentration et la mobilisation. La boucle produit des configurations suffisamment cohérentes et supportables pour que le sujet puisse s'appuyer sur elles.

Dans un second régime, la boucle anticipatoire devient elle-même une source d'épuisement. L'objectif implicite n'est plus seulement de se préparer, mais de supprimer le vertige de l'indétermination en explorant un nombre croissant de scénarios. Le sujet tente de couvrir toutes les possibilités imaginables, dans l'illusion qu'une prévision suffisamment complète réduirait l'incertitude à un niveau acceptable. En pratique, chaque nouveau scénario ouvre de nouvelles inconnues. La configuration narrative ne sert plus de base à l'action, elle devient un objet de vérification et de révision permanentes. Le sujet bascule alors vers une forme de compulsion anticipatoire : relecture incessante du déroulé, reprise mentale de chaque séquence possible, auto-interrogation continue sur ce qu'il devrait dire ou faire.

Les deux régimes s'appuient sur le même mécanisme. La différence tient à la place que prend le vertige de l'indétermination et à la possibilité, ou non, de le réduire à un niveau supportable

par une narration provisoire. Dans le premier cas, la boucle s'arrête lorsque le sujet dispose d'un plan d'action minimal jugé suffisant. Dans le second, aucun plan ne suffit : la boucle continue à tourner, sans horizon clair de clôture, et l'épuisement devient un effet direct de cette tentative de maîtrise intégrale de l'incertain.

L'analyse de l'anticipation confirme deux traits centraux du modèle. D'abord, la narration compensatoire ne dépend pas uniquement de la présence d'un signal actuel. Elle peut se déployer à partir de la seule éventualité ou certitude d'une situation future et de quelques paramètres stables, dès lors que l'indétermination reste élevée. Le mécanisme ne consiste donc pas à « réagir » à un événement donné, mais à traiter toute configuration où un signal, présent ou à venir, ouvre une question sur la façon dont cela met en situation le sujet.

Ensuite, l'anticipation montre que le mécanisme ne se contente pas de réparer l'affect après coup. Il produit dans le présent, à partir de situations futures, des émotions, des états corporels et des engagements qui peuvent transformer profondément la manière dont la situation sera effectivement vécue. La veille d'une échéance, le sujet peut arriver épuisé ou au contraire préparé, non pas en fonction d'une propriété objective de la situation, mais en fonction de la manière dont sa boucle anticipatoire aura organisé l'indétermination.

L'anticipation montre de manière nette que le mécanisme de génération émotionnelle par narration compensatoire structure aussi bien la manière d'habiter le futur que celle de traiter le présent ou de relire le passé.

## 5. Niveaux d'intensité et formes d'actualisation

Le mécanisme ne produit pas une expérience unique. Selon l'intensité du vertige généré par l'indétermination et la capacité du sujet à stabiliser une configuration narrative, le même schème peut donner lieu à des vécus très différents. Il ne s'agit pas de stades qui se succéderaient de façon linéaire, mais d'un continuum d'intensité sur lequel peuvent se greffer différents états de conscience, sans ordre prédéterminé. Un même sujet peut traverser une inquiétude légère qui se résout rapidement, une sidération ponctuelle sans suite durable, ou développer une compulsion narrative chronique sans jamais avoir connu d'épisode de sidération. Ce chapitre décrit d'abord ce continuum d'intensité, puis les principaux états de conscience qui peuvent en résulter.

### 5.1. Continuum des niveaux de vertige du sens

Le vertige produit par l'indétermination se déploie sur un continuum. À une extrémité, des formes d'inquiétude où la boucle narrative parvient à se stabiliser rapidement, le sujet se sent mal, puis une configuration finit par tenir suffisamment pour rendre la situation traitable et permettre l'action. Dans une zone intermédiaire, l'indétermination reste élevée, la narration ne se stabilise jamais durablement, sans pour autant s'effondrer totalement, le sujet revient au signal, tente de produire une configuration un peu moins douloureuse. À l'autre extrémité, la sidération marque l'effondrement du mécanisme lui-même : aucune narration n'est supportable, le spectre d'issues possibles va du supportable à l'insupportable, et l'action se trouve suspendue, pendant un laps de temps variable.

Les expériences ordinaires — inquiétude brève, malaise diffus, réajustements successifs de la narration, épisodes d'anxiété plus ou moins intenses — relèvent déjà du fonctionnement décrit jusqu'ici où un signal sous-déterminé déclenche la boucle, où le sujet produit une configuration narrative plus ou moins stable, où l'émotion se fixe à un niveau supportable et l'action reste possible. Il s'agit des mêmes opérations, distribuées sur des degrés d'intensité différents. Ce qui importe ici est de les situer sur la même échelle que les formes extrêmes, au fur et à mesure que l'indétermination s'accroît, que la valeur engagée devient plus centrale et que les ressources de clôture se raréfient, le vertige du sens augmente. À une extrémité du continuum, la boucle parvient encore à produire des narrations minimales qui permettent de tenir, même à coût élevé ; à l'autre, lorsqu'aucune narration ne peut se stabiliser, le mécanisme s'effondre et laisse place à la sidération, qui peut maintenant être examinée de manière détaillée.

### 5.1.1. La sidération comme extrémité du continuum

Dans le fonctionnement ordinaire, certains signaux fortement saillants, parce qu'ils engagent le sujet, restent néanmoins traitables par la narration compensatoire. Le sujet produit une configuration provisoire, même douloureuse (« il est fâché contre moi »), qui permet de donner une forme à ce qui se joue, de catégoriser l'affect (anxiété, honte, colère) et de conserver une capacité d'action minimale. La narration n'annule pas la souffrance, mais elle la rend traitable. La sidération apparaît lorsque ce mécanisme ne parvient plus à produire une narration cohérente et supportable alors même que l'alerte est maximale. Le sujet est confronté à un signal qui engage directement son intégrité ou la cohérence de sa réalité, avec un spectre d'issues allant du difficilement supportable à l'insoutenable, sans possibilité de trancher tant que la situation est en cours.

Un exemple permet de saisir cette logique. Une femme marche seule dans la rue le soir, un homme s'approche d'elle. La boucle narrative s'ouvre immédiatement : « Que va-t-il se passer ? » Le spectre d'issues possibles s'étend du supportable (il passe sans rien dire, il demande quelque chose) à l'insupportable (il insulte, il agresse physiquement, il viole). Aucune narration ne peut se stabiliser : adopter « il va juste passer » reviendrait à baisser la vigilance et à se mettre en danger ; adopter « il va me violer » peut déclencher une panique susceptible d'empêcher l'action. Les narrations intermédiaires ne tiennent pas davantage. Tant que l'homme est là, la situation reste « en cours » et aucune clôture provisoire n'est possible.

À ce stade, il s'agit d'une extrémité du mécanisme, mais pas encore nécessairement d'une sidération au sens clinique.

Le même mécanisme opère dans d'autres configurations. Une personne reçoit un diagnostic médical ambigu (« cancer ») sans clarification immédiate : le spectre va de « opérable et guérissable » à « terminal en quelques mois », impossible de clore narrativement tant que les résultats complets ne sont pas disponibles.

La découverte d'une trahison massive (« mon conjoint a une double vie depuis dix ans ») ouvre un spectre où toute la réalité connue doit être reconstruite : « qui est cette personne ? » devient impossible à stabiliser.

Un événement historique incompréhensible vécu en direct (11 septembre 2001) peut produire une sidération collective : le spectre va de « accident » à « guerre mondiale », sans possibilité de clore tant que la situation se déroule.

Dans tous ces cas, le signal touche à l'existence même (survie, identité, cohérence de la réalité), le spectre d'issues est trop large, et la situation reste « en cours » sans clôture possible.

Le mécanisme narratif se met alors à explorer, à très grande vitesse, plusieurs configurations possibles sans qu'aucune ne tienne suffisamment longtemps pour stabiliser l'émotion. Les ressources cognitives sont monopolisées par cette recherche infructueuse de cohérence. La sidération n'est pas l'apparition d'un processus supplémentaire ou spécial ; elle correspond à l'effondrement d'un mécanisme qui, d'ordinaire, fonctionne en continu.

La sidération est l'effondrement du mécanisme narratif face à un signal dont le spectre d'issues va du supportable à l'insupportable, dans une situation qui reste ouverte et ne permet aucune clôture provisoire.

#### Suspension de l'action, saturation cognitive, issues de sortie

Cliniquement, la sidération se manifeste par une suspension de l'action, une impossibilité de fuir, de crier, de se protéger, mais aussi une difficulté à penser clairement. Le corps peut paraître figé, la parole se couper, la scène être vécue comme au ralenti. Ce figement correspond à ce que les neurosciences du trauma nomment la freeze response : suspension de l'action face à une menace dont l'issue ne peut être anticipée. Il ne s'agit pas d'une « paralysie musculaire », ni d'une absence de pensée, mais d'une saturation cognitive : le mécanisme narratif fonctionne à plein régime, sans parvenir à produire une configuration viable. Le sujet ne reste pas inactif parce qu'il ne penserait à rien, mais parce qu'il ne pense qu'à la situation, sous une forme compacte et indifférenciée, sans pouvoir stabiliser une hypothèse narrative exploitable pour l'action.

La sidération prend fin lorsqu'une clôture narrative redevient possible. Trois issues se présentent. L'événement peut d'abord se résoudre de lui-même : l'homme menaçant s'éloigne, ce qui permet une clôture (« c'était un passant menaçant, mais qui n'a rien fait »), souvent suivie d'une décharge émotionnelle psychique ou corporelle différée. Une action extérieure peut ensuite imposer une narration : intervention d'un tiers, arrivée de la police, création d'un cadre qui stabilise l'interprétation (« tu es en sécurité maintenant »). Enfin, si la situation se prolonge sans issue, le sujet peut adopter une narration par défaut : panique totale débouchant sur une action désespérée, ou, dans les cas extrêmes, dissociation comme renoncement au besoin de cohérence narrative (« ce n'est plus moi », « je regarde la scène de l'extérieur »).

La dissociation peut alors être comprise comme la sortie contrainte du mécanisme narratif lui-même lorsque même la sidération devient intenable : l'expérience n'est plus organisée dans le registre du « c'est moi qui vis cela », mais comme si elle appartenait à un autre ou à un ailleurs.

## Portée théorique : la sidération comme preuve par le négatif

Pensée de cette manière, la sidération est une preuve par le négatif de la nécessité structurelle du mécanisme narratif. Lorsque ce mécanisme est à l'œuvre, il permet de traiter des signaux sous-déterminés, de produire une cohérence provisoire et de rester en mesure d'agir, y compris dans des contextes difficiles. Lorsque ce mécanisme s'effondre, le fonctionnement cognitif global est désorganisé : la scène ne peut plus être intégrée, anticipée, ni mise en récit, et l'action devient impossible.

Cette désorganisation totale révèle que le mécanisme narratif ne peut pas être une stratégie facultative mobilisée dans certains contextes. Si la production de microrécits n'intervenait que ponctuellement — par exemple, dans des situations ambiguës au travail ou dans des relations affectives complexes — son effondrement n'entraînerait qu'une gêne localisée dans ces domaines spécifiques. Or, la sidération désorganise l'ensemble du fonctionnement cognitif par l'impossibilité de produire une narration minimale suspendant toute capacité d'action, de décision, d'anticipation. C'est la complétude de cet effondrement qui prouve que le mécanisme opérait en permanence, même dans les situations apparemment « simples » ou « évidentes ».

La sidération montre ainsi que la production de microrécits minimaux ne constitue pas une stratégie optionnelle réservée à certains contextes, mais le mode ordinaire de traitement de l'indétermination. Le modèle de la narration compensatoire ne décrit pas seulement des mécanismes de maintien dans des contextes délétères ; il formalise le fonctionnement fondamental par lequel un sujet fait face à tout signal. La sidération en révèle la nécessité anthropologique par son effondrement même.

Ces descriptions n'imposent pas une forme unique de sidération. Elles identifient une architecture commune — effondrement de la clôture narrative, saturation cognitive, suspension de l'action — à l'intérieur de laquelle une grande variabilité empirique se distribue. La durée de la sidération, les réactions corporelles, les modalités de sortie (décharge émotionnelle, mise à distance, dissociation) dépendent des histoires biographiques, des apprentissages incorporés et des ressources disponibles. Dans le contexte précédemment posé, une personne experte en self-défense, par exemple, peut mobiliser plus rapidement une réponse opératoire, mais elle organise elle aussi son expérience dans le cadre de ce même mécanisme général. Ces différences de ressources peuvent être cognitives autant que corporelles. Une personne disposant d'une capacité d'introspection exceptionnelle et d'une maîtrise de soi développée peut, face à un diagnostic médical grave, organiser ses pensées en file d'attente et maintenir un détachement opérationnel temporaire, là où d'autres resteraient en sidération prolongée. Ces capacités ne suppriment pas le mécanisme : elles modulent sa durée, son ampleur et son intensité.

## 5.2. États de conscience associés

Le continuum d'intensité décrit comment varie le vertige. Il ne suffit pas à rendre compte de la forme concrète de l'expérience. À intensité comparable, certains restent inquiets, d'autres entrent en compulsion, d'autres se retirent. Il ne détermine pas à lui seul la forme de l'expérience vécue. Selon les ressources disponibles, l'histoire biographique, et les conditions

concrètes d'exposition au signal, différents états de conscience peuvent se greffer à différents niveaux de ce continuum, sans ordre fixe ni progression linéaire. On peut distinguer quatre formes récurrentes : la compulsion narrative, l'hypervigilance, l'hyperanxiété (crise d'angoisse), et le retrait.

### 5.2.1. Compulsion narrative

La compulsion narrative désigne le fait de revenir de manière répétée au signal, de rouvrir la boucle, de tester de nouvelles configurations narratives, dans l'espoir de trouver une version plus supportable ou plus satisfaisante. Le sujet ne reste pas sur une première narration douloureuse : il retourne au signal pour voir s'il a changé, s'il offre de nouveaux éléments permettant de construire une histoire moins anxiogène.

Cette relance n'est pas maintenue par l'évitement d'un affect négatif, mais par l'espoir d'un affect positif futur. Même lorsque la configuration produite est douloureuse, l'espoir qu'une prochaine variation du signal permettra une meilleure régulation affective maintient la boucle ouverte. Le sujet peut savoir rationnellement que vérifier à nouveau le signal ou sa présence ne changera rien, et néanmoins retourner consulter le tableau de bord, relire le message, rafraîchir la page, scruter le regard de l'autre.

La compulsion narrative peut apparaître à tous les niveaux du continuum. Elle peut suivre une inquiétude qui ne se résout pas complètement, s'installer après un épisode de sidération qui a laissé le sujet dans la crainte d'être de nouveau pris au dépourvu, ou se maintenir de manière chronique sans qu'il n'y ait jamais eu d'épisode aigu. Elle n'est pas un « stade intermédiaire » entre inquiétude et sidération : c'est un mode de rapport au signal qui peut exister indépendamment du niveau d'intensité initial.

### 5.2.2. Hypervigilance

L'hypervigilance correspond à une surveillance accrue et durable des signaux externes (comportements d'autrui, variations de métriques, messages) et internes (états corporels, variations affectives) jugés potentiellement pertinents. Le sujet reste en alerte permanente, scrute les moindres variations, anticipe les menaces possibles, maintient une attention soutenue à tout ce qui pourrait relancer l'évaluation de la situation.

L'hypervigilance peut être la manifestation attentionnelle d'une compulsion narrative (le sujet surveille parce qu'il espère une variation favorable du signal), mais elle peut aussi se maintenir de manière autonome après des épisodes de sidération ou de mise en danger, indépendamment de tout comportement de vérification compulsive. Elle peut suivre une sidération traumatique, accompagner une compulsion chronique, ou s'installer progressivement sans épisode déclencheur identifiable.

Elle ne constitue pas un degré supplémentaire du mécanisme, mais un état attentionnel qui peut se greffer à différents niveaux d'intensité.

### 5.2.3. Hyperanxiété

L'hyperanxiété désigne le versant affectif de ces organisations en tant qu'un niveau d'activation émotionnelle jusqu'à la crise d'angoisse, mais maintenu en continu, comme une anticipation constante du pire, une difficulté à obtenir un apaisement durable. Le sujet reste dans un état de tension permanente, même lorsqu'aucun signal menaçant n'est objectivement présent.

L'hyperanxiété peut accompagner des épisodes de compulsion narrative (l'anticipation anxieuse maintient la relance), suivre une sidération (le sujet reste en alerte pour éviter un nouvel effondrement), ou se maintenir en arrière-plan d'une inquiétude chronique qui ne trouve jamais de résolution stable.

Comme l'hypervigilance, elle ne suit pas une trajectoire linéaire. Elle peut apparaître brutalement après un épisode ponctuel, s'installer progressivement, disparaître puis revenir, ou se maintenir de manière stable pendant des mois ou des années.

### 5.2.4. Retrait et anesthésie affective

À l'inverse des formes précédentes, certains sujets peuvent développer une forme de retrait : diminution de l'engagement émotionnel, anesthésie affective, mise à distance des signaux sous-déterminés. Le sujet cesse de s'investir dans la production de narrations, limite son exposition aux signaux anxiogènes, réduit ses attentes pour réduire la charge narrative.

Ce retrait peut survenir après des épisodes répétés d'épuisement compulsif, comme stratégie de protection face à une indétermination chronique, ou comme issue à une sidération prolongée. Il ne s'agit pas d'une « résolution » du mécanisme, mais d'une forme de désinvestissement face aux signaux qui réduit l'intensité du vertige en réduisant l'engagement lui-même, parfois même par la prise de conscience du manque de sens de ses élaborations.

Il n'existe pas de progression linéaire obligatoire entre ces différentes formes. Un même sujet peut traverser une sidération ponctuelle sans développer de compulsion ultérieure, installer une compulsion narrative chronique sans jamais avoir connu de sidération aiguë, alterner entre hypervigilance et retrait, ou connaître des épisodes d'hyperanxiété isolés sans effets durables. Le mécanisme de narration compensatoire est unique ; ce qui varie, c'est la combinaison entre niveau d'intensité de l'alerte, possibilité de clôture narrative, ressources disponibles, et type d'état de conscience qui en résulte.

Cette désorganisation révèle que le mécanisme narratif ne peut pas être une stratégie facultative mobilisée dans certains contextes. Si la production de microrécits n'intervenait que ponctuellement, son effondrement n'entraînerait qu'une gêne localisée. Or, la sidération suspend la capacité de produire une narration minimale et désorganise les fonctions d'action, de décision et d'anticipation. C'est la complétude de cet effondrement qui rend manifeste que le mécanisme opérait en permanence, y compris dans des situations apparemment « simples » ou « évidentes ». La sidération montre ainsi que la production de microrécits minimaux ne constitue pas une stratégie optionnelle réservée à certains contextes, mais le mode ordinaire de traitement de l'indétermination. Le modèle de la narration compensatoire

ne décrit pas seulement des mécanismes de maintien dans des contextes délétères ; il formalise le fonctionnement fondamental par lequel un sujet fait face à tout signal sous-déterminé. La sidération en révèle la nécessité anthropologique par son effondrement même.

Ces descriptions n'imposent pas une forme unique de sidération. Elles identifient une architecture commune — effondrement de la clôture narrative, saturation cognitive, suspension de l'action — à l'intérieur de laquelle une grande variabilité empirique se distribue. La durée de la sidération, les réactions corporelles, les modalités de sortie (décharge émotionnelle, mise à distance) dépendent des histoires biographiques, des apprentissages incorporés et des ressources disponibles.

## 6. Lucidité impuissante

### 6.1. Pourquoi la conscience du mécanisme ne suffit pas ?

La lucidité n'intervient jamais avant le premier comblement narratif. Elle arrive toujours après.

Quand le signal sous-déterminé apparaît, le sujet ne se dit pas d'abord « attention, je vais projeter une narration ». Il produit immédiatement une microhistoire qui comble le vide et génère une émotion. Cette production est spontanée, infraréflexive, automatique. Elle opère bien avant que la conscience réflexive ne puisse intervenir. L'infraréflexif ne signifie pas inaccessible à toute analyse.

Le mécanisme s'infère par ses effets, au même titre que de nombreux processus automatiques étudiés en psychologie cognitive et sociale. La narration compensatoire laisse des traces observables via des distorsions d'attribution, des stabilisations rapides d'interprétation, des déplacements de couche, des clôtures coûteuses, des relances sans signal externe nouveau, et des formes linguistiques récurrentes de microrécits.

L'observation ne porte pas sur une introspection instantanée du processus, elle porte sur des signatures régulières de production de cohérence lorsque la situation reste ouverte. Le mécanisme se teste au niveau des régularités d'output, pas au niveau d'un accès direct à l'opération en temps réel. Ensuite seulement, la conscience arrive dans un monde déjà "préinterprété" et elle commente une émotion déjà produite, tente de la requalifier après coup, et se heurte aux clôtures coûteuses qui ont déjà stabilisé une lecture locale.

La lucidité, quand elle apparaît, ne peut observer que le résultat : « Je viens de me raconter une histoire. » « J'ai projeté sur ce signal quelque chose qui n'y était peut-être pas. ». Cette observation est juste. Elle identifie correctement le mécanisme. Mais elle arrive après.

Cette asymétrie entre production et conscience se retrouve dans tous les espaces de la vie sociale et cette dynamique opère dans tous les contextes :

Une adolescente qui rafraîchit les vues de sa story sait très bien, après coup, que « les vues ne disent rien de ma valeur ». Mais au moment où le chiffre apparaît, la narration s'est déjà déployée, l'émotion est déjà produite.

Quelqu'un qui attend un résultat médical sait que « vérifier dix fois le portail en ligne ne changera rien », puisqu'il doit recevoir une notification. Mais à chaque consultation, une nouvelle narration se construit, une nouvelle émotion émerge, avant que la conscience puisse intervenir.

Une personne en couple qui reçoit un SMS sec finit par penser après coup qu'elle « projette peut-être ». Mais la première narration (« il est fâché », « ça va mal », « il se détache ») s'est déjà installée avec son cortège émotionnel au moment où la lucidité arrive pour constater.

Dans tous les cas, le mécanisme précède structurellement la conscience réflexive. La lucidité ne peut qu'observer, après coup, ce qui s'est déjà joué.

Le fait de savoir que l'on projette n'empêche pas de projeter. Le fait de comprendre que l'émotion vient de la narration n'empêche pas l'émotion de se produire et d'être régulée en amont par la boucle. Le fait d'identifier la boucle n'empêche pas la boucle de tourner.

La conscience peut observer, analyser, critiquer, nommer. Elle ne peut pas empêcher le mécanisme de se déclencher face au prochain signal sous-déterminé.

Le sujet peut parfaitement savoir que :

- Le chiffre est vide
- Le message est ambigu
- La remarque était peut-être neutre
- L'interprétation est une projection

Et néanmoins :

- Produire une narration
- Ressentir une émotion
- Retourner vérifier
- Rester pris dans la compulsion

Cette impuissance est inscrite dans la structure même de l'automatisme du mécanisme. La lucidité peut observer cette relance, elle peut même la prévoir, mais elle ne peut pas l'empêcher.

Même la reconnaissance du pattern lui-même ne suffit pas. Un sujet peut identifier qu'il est en train de revivre une configuration antérieure (« Ce que je vis maintenant = réactivation de mes trois traumatismes précédents »), mobiliser cette compréhension pour agir (demander une intervention thérapeutique adaptée), et néanmoins constater que les signatures corporelles persistent indépendamment de cette reconnaissance narrative. La configuration de second niveau (« je reconnais que je réactive ») ne désactive pas la configuration de premier niveau (« mon corps réagit comme si »).

La raison est simple : face à un signal sous-déterminé qui touche à une valeur centrale, l'impossibilité de stabiliser une interprétation génère une anxiété immédiate. Le comblement narratif vient réduire cette anxiété avant que la conscience réflexive puisse proposer une

alternative. La narration produit une régulation affective instantanée. La lucidité n'offre, elle, que la reconnaissance du vide.

Entre les deux, le cerveau choisit systématiquement la narration, parce qu'elle offre une solution immédiate au problème de l'indétermination.

### L'impuissance de la lucidité comme résultat théorique

Ce résultat est central. Il signifie que la compréhension du mécanisme, aussi fine soit-elle, ne suffit jamais à en sortir. La lucidité est une condition nécessaire (sans elle, le sujet reste pris sans même pouvoir le voir), mais elle n'est pas suffisante. Ce constat n'est pas une forme de fatalisme. Il délimite simplement ce que la lucidité peut et ce qu'elle ne peut pas. Elle peut identifier le mécanisme, elle peut nommer les projections, elle peut repérer les boucles. Elle ne peut pas désactiver le mécanisme face à un signal qui reste structurellement sous-déterminé et accessible.

Dernier exemple, à partir de mon expérience personnelle. J'attends une réponse par email à une demande importante, à forte valeur symbolique. Quatre jours plus tard, l'absence de réponse remonte brusquement à la conscience : la situation n'est pas close. Or, ce mécanisme, je le connais, je l'ai décrit en profondeur : je sais exactement ce que produit une absence de signal. Malgré cela, la première opération se fait sans moi. Avant toute reprise réflexive, des clôtures narratives minimales s'imposent : refus implicite, désintérêt, dévalorisation. Ce n'est qu'après coup que je peux constater ce qui vient de se passer et le nommer : je viens de projeter sur un vide. La lucidité identifie correctement le mécanisme de comblement, mais elle n'intervient jamais avant la première clôture, y compris chez celui qui en a formalisé l'architecture.

Cette limite n'invalide pas la lucidité. Elle la situe : la lucidité transforme un mécanisme invisible en mécanisme observable. C'est déjà beaucoup. Mais elle ne transforme pas un mécanisme observable en mécanisme évitable.

## 6.2. Portée et actualisations

Ce mécanisme unifie des phénomènes qui, jusqu'à présent, étaient traités séparément :

- Les ruminations anxieuses en psychologie clinique
- Les comportements compulsifs de vérification
- L'hypervigilance face à l'évaluation sociale
- Les difficultés de stabilisation affective dans les relations
- L'épuisement face aux dispositifs d'évaluation permanente
- Les sidérations face aux événements traumatiques

Tous ces phénomènes partagent une architecture commune : un signal déclenche une boucle narrative qui produit une émotion, laquelle stabilise provisoirement la situation jusqu'à ce qu'une variation du signal relance la boucle.

Cette unification théorique permet de dépasser les cloisonnements disciplinaires et de voir qu'il s'agit à chaque fois du même mécanisme, actualisé dans des configurations différentes selon certains paramètres :

- La nature du signal (message, chiffre, regard, symptôme, décision)
- Le degré de prise du signal sur le sujet, au sens large (dispositions du moment, histoire, normes intériorisées, zones sensibles, enjeux possibles, valeurs centrales)
- Les ressources disponibles pour supporter l'indétermination
- La temporalité de l'exposition (espacée, ponctuelle, répétée, permanente)

Le mécanisme reste le même. Seules ses conditions d'actualisation varient.

Ce point permet de formuler un apport opérationnel direct. La charge narrative peut être traitée comme une dimension à part entière des situations de vie, et pas seulement comme un arrière-plan implicite. Elle renvoie à la quantité d'informations manquantes que le sujet doit compenser par un travail de mise en récit, au nombre de fois où il doit réajuster son histoire pour continuer à se sentir à peu près cohérent, à la densité des contradictions qu'il doit intégrer pour rester engagé. Cette charge est modulable par l'organisation concrète des situations et des signaux ou des dispositifs : clarté ou opacité des critères d'évaluation, disponibilité permanente ou non des indicateurs, et spécifiquement dans le monde du travail, existence d'espaces de verbalisation partagée, pluralité des appuis de reconnaissance. En recherche, elle ouvre la possibilité de concevoir des instruments qui ne se limitent pas à mesurer la quantité de travail ou l'intensité du stress, mais qui s'intéressent à la fréquence, à la complexité et au coût subjectif des reconstructions narratives. En clinique et en intervention, elle offre un repère pour distinguer ce qui relève de la souffrance liée au contenu des situations et ce qui relève de l'épuisement produit par l'obligation de leur donner continuellement un sens supportable.

Ces conditions peuvent être décrites plus précisément par quelques paramètres dont certains ont déjà été mentionnés. Le premier est la temporalité d'exposition. Une indétermination brève peut être comblée puis laissée derrière, alors qu'une indétermination durable maintient la production narrative active et favorise la relance. Le second est l'accessibilité du signal. Lorsque le signal est consultable à volonté, la boucle se relance par disponibilité, chaque consultation réouvrant l'arborescence ; lorsque l'accès est contraint, la relance se fait par anticipation, sans signal nouveau. Le troisième paramètre est le degré de prise du signal sur le sujet, au sens large. Selon le moment, l'état du corps, l'histoire, les normes incorporées et les configurations déjà stockées, le même signal peut rester neutre ou devenir urgent à fermer, y compris lorsqu'il s'agit d'un signal manquant. Le paramètre pivot est enfin la possibilité de clôture. Certaines situations autorisent une clôture provisoire vérifiable, d'autres restent structurellement ouvertes, et plus la clôture est impossible à valider, plus le comblement doit être répété, plus la charge narrative augmente.

Ces paramètres prennent des formes différentes selon les domaines. Dans les relations, l'indétermination devient consultable en continu via des micro-indices numériques. Dans l'éducation, elle est entretenue par l'opacité des critères. Dans la santé, elle se prolonge par l'absence de clôture diagnostique. Dans les espaces numériques, elle est produite par des métriques accessibles en permanence, mais pauvres en signification. Dans le travail, elle est intensifiée par la combinaison de signaux changeants, consultables et difficilement validables.

Selon les contextes, la relance compulsive vise des objets différents, mais l'architecture reste la même : clôture minimale, émotion, relance.

Couple : signal typique, absence de réponse, « vu » sans suite, changement de rythme ; vérifications, relire le fil, vérifier le statut en ligne, relancer.

École : signal typique, note, moyenne, appréciation pauvre ; vérifications, consultation répétée de la plateforme, relecture des commentaires, comparaison des résultats.

Santé : signal typique, symptôme ambigu, résultat partiel, score opaque ; vérifications, portails de résultats, reconsultation de scores, répétition de mesures.

Numérique : signal typique, vues, likes, silence ; vérifications, métriques, notifications, rafraîchissements.

Travail : signal typique, feed-back vague, KPI, promesse floue ; vérifications, tableaux de bord, messageries, mails.

### 6.3 L'après-coup traumatique : relances, clôtures, inscriptions

Après un événement traumatique, la souffrance ne vient pas seulement de ce qui a eu lieu. Elle vient de ce qui continue à se rouvrir. L'après-coup installe une logique de relance où le corps, la mémoire, l'anticipation et parfois le silence des autres deviennent des déclencheurs. La situation se présente comme une structure durablement non close, stratifiée, où plusieurs indéterminations s'empilent, se relancent et se contaminent. La relance ne dépend plus uniquement d'indices externes présents. La mémoire, le corps et l'anticipation deviennent eux-mêmes des sources de signal, et donc des déclencheurs de boucles.

Ce déplacement impose un verrou de cohérence avec les briques déjà posées dans ce texte. La relance post-traumatique opère par signatures. La similarité opérante n'est pas principalement factuelle. Elle est souvent formelle, intéroceptive, corporelle, affective. Ce qui revient n'est pas l'événement sous forme d'un récit complet. Ce qui revient, ce sont des signatures capables de réactiver, en bloc ou par fragments, des configurations narrativo affectives déjà inscrites. Ce point compte parce qu'il empêche le lecteur de rabattre l'après-coup sur une idée vague de « retour du passé ». La relance suit la logique générale du modèle, avec une modification des sources de signal et un abaissement du seuil de déclenchement.

Cette section ne traite pas de la reconstruction au sens thérapeutique complet. Elle traite d'un objet plus circonscrit. Rendre lisible le régime, décrire ce qui relance, décrire ce qui se fige, et préciser comment certaines clôtures deviennent ensuite une souffrance à part entière. Comprendre ce régime n'efface rien. Comprendre ce régime retire un sentiment de répétition diffus, et donne un repère moral et clinique minimal, à partir duquel un accompagnement peut être pensé. Ce qui relance n'est pas l'événement en tant que récit complet. Ce qui relance, c'est sa signature. Une similarité corporelle, un fragment sensoriel, une forme d'alerte interne, une situation vaguement apparentée suffisent à réactiver des configurations déjà inscrites.

### 6.3.1 La stratification de la non-clôture

Dans les configurations ordinaires, une clôture narrative minimale finit souvent par tenir suffisamment longtemps pour produire une émotion stabilisée et permettre une action. Dans l'après-coup traumatique, l'événement a eu lieu, et ce caractère irréversible modifie la logique de clôture. La narration ne vise plus seulement à traiter une indétermination située. Elle vise à rendre praticable une réalité déjà advenue, dont les conséquences restent en cours, et dont aucune opération ultérieure ne peut annuler le fait. La non-clôture cesse d'être un déficit d'information. Elle devient une architecture en couches, avec des zones d'ouverture qui coexistent.

Une première couche est factuelle. Même lorsque les faits sont connus, ils ne le sont pas nécessairement sous une forme psychologiquement stabilisable. La mémoire peut rester fragmentée, saturée, dissociée, au contraire hyper disponible, ou dominée par des fragments sensoriels sans récit complet. L'enjeu ne consiste pas uniquement à se souvenir. Il consiste à pouvoir poser une version suffisamment cohérente de ce qui s'est passé pour qu'elle tienne, au moins provisoirement, sans être immédiatement fissurée par des intrusions, des contradictions internes, des blancs, ou des variations corporelles qui réouvrent le problème.

Une deuxième couche est décisionnelle et pratique. L'après-coup oblige à décider, agir, renoncer, engager des démarches, éviter certaines scènes, anticiper des risques, organiser la protection, choisir des conduites. Chaque décision ouvre une nouvelle zone d'indétermination, parce qu'elle engage des issues futures non validables immédiatement. Le mécanisme se relance alors moins pour « comprendre » que pour fournir une conduite praticable au milieu d'issues incertaines. La narration devient un opérateur de trajectoire. Elle fabrique une direction, parfois coûteuse, parfois provisoire, mais nécessaire pour agir.

Une troisième couche est sociale et institutionnelle. Le regard des autres, la crédibilité accordée, les réactions familiales ou professionnelles, les procédures, les délais, les silences, les réponses pauvres introduisent une indétermination qui touche directement la continuité de soi et la sécurité. Cette couche possède une propriété structurante. Elle maintient la situation ouverte même lorsque le sujet a stabilisé une interprétation partielle des faits. Une remarque maladroite, une absence de réponse, une convocation, une temporalité procédurale longue suffisent à rouvrir l'arborescence, parfois avec une intensité équivalente à celle de l'événement initial, parce que la signature réactivée recouvre la même forme de menace ou de disqualification. Dans l'après-coup, l'absence de réponse, l'absence de décision, l'absence de fin de procédure, l'absence de reconnaissance, peuvent fonctionner comme signaux à part entière : rien ne se ferme, donc tout se relance.

Une quatrième couche est identitaire. L'événement n'ajoute pas seulement une douleur. Il peut disloquer des configurations antérieures qui rendaient le monde habitable, par exemple la sécurité dans son propre corps, la confiance dans son jugement, la prévisibilité minimale du monde, la possibilité d'être en relation sans danger, la croyance que les institutions protègent. Quand ces configurations perdent leur force, le sujet ne perd pas seulement une histoire. Il perd une base de clôture. La boucle se relance alors au niveau de la continuité de soi, qui je suis maintenant, ce que je peux attendre des autres, ce que je peux attendre de moi, ce que je peux encore engager sans me mettre en danger.

Une cinquième couche est corporelle. Le corps devient une source autonome d'indétermination, parce qu'il émet des signaux dont la signification n'est ni stable ni immédiatement interprétable. Douleurs, tensions, réactions neurovégétatives, troubles du sommeil, réponses de sursaut, sensations internes ambiguës fonctionnent comme signaux internes sous déterminés. Ils relancent l'arborescence même en l'absence d'événement externe nouveau. Ils peuvent aussi la relancer de manière décalée, désynchronisée, ou incomplète, selon les mécanismes décrits plus haut dans le texte.

Ces couches ne se succèdent pas proprement. Elles s'empilent. La clôture d'une couche ne ferme pas les autres. Une procédure peut avancer sans que l'expérience corporelle se stabilise. Un diagnostic peut être posé sans que la projection dans l'avenir devienne supportable. Une interprétation personnelle peut tenir sans que la couche sociale cesse de relancer l'incertitude.

Un diagnostic médical grave permet de voir cette stratification avec précision. Une première ouverture porte sur la nature du problème et sur l'incertitude des examens. Quand ce point se ferme partiellement, la situation ne se ferme pas. Chaque fermeture partielle déplace l'objet de la non-clôture. Ce qui était « qu'est-ce que j'ai » devient « que dois-je choisir ». Ce qui était « que dois-je choisir » devient « que va produire cette décision ». Et ce qui était « que va produire cette décision » devient « comment vivre avec ce qui vient ». Le mécanisme ne disparaît pas, il change de cible. Elle se reconfigure sur la décision, accepter une opération, choisir un protocole, évaluer des risques. Cette couche décisionnelle ouvre ensuite l'anticipation des suites, douleur, effets secondaires, récupération, récurrence, impact fonctionnel. La souffrance se stratifie.

Le modèle permet ici une formulation qui évite deux erreurs symétriques, réduire l'après coup à une pure atteinte objective, ou réduire l'après coup à une pure réaction subjective. Une même situation traumatique produit plusieurs coûts qui s'additionnent et se confondent, et le modèle éclaire où se fabrique le coût psychique.

Le coût du réel correspond à ce qui a été subi, ce qui menace, ce qui atteint, ce qui impose une contrainte objective. Le coût de la non-clôture correspond au fait de tenir dans l'ouvert, décider, attendre, anticiper, supporter une incertitude qui ne se ferme pas par simple accumulation d'informations. Le coût des clôtures qui s'imposent correspond aux récits qui finissent par tenir, culpabilité, honte, dévalorisation, danger généralisé, fatalité, et qui deviennent ensuite une souffrance autonome, parce que le sujet subit la configuration qu'il a dû produire pour rendre la situation intégrable.

Cette formulation n'a pas la structure d'une typologie. Elle a la structure d'un empilement fonctionnel. Elle évite de traiter la souffrance post-traumatique comme un bloc indifférencié. Elle montre que la souffrance psychique se fabrique aussi dans le travail de clôture, parfois surtout là, et que ce travail devient lui-même un lieu de capture.

Dans l'après-coup d'une agression sexuelle, cette stratification se manifeste avec une intrication particulièrement forte entre les dimensions. Le factuel peut rester instable, fragmenté, saturé ou dissocié, avec des fragments qui se réactivent sans récit complet. Le pratique impose des choix immédiats, porter plainte ou non, en parler ou non, reprendre certaines activités ou s'en protéger, chaque décision ouvrant une arborescence d'issues non

validables. Le social et l'institutionnel maintiennent la situation ouverte par les réactions de l'entourage, les temporalités longues, les silences, le fait d'être crue ou non, soutenue ou non, exposée ou non, et la nécessité de raconter à répétition devant des interlocuteurs différents. L'identitaire est massivement sollicité parce que l'événement touche simultanément l'intégrité, le rapport au corps, la sécurité, le consentement et la possibilité de faire confiance. Le corporel, enfin, relance l'arborescence par des réactions internes parfois désynchronisées, tensions, raideurs, sursauts, troubles du sommeil, sensations diffuses que le sujet ne relie pas immédiatement à un signal actuel. L'événement est passé. La situation reste ouverte parce que ces dimensions continuent de produire des relances en parallèle.

Cette stratification permet de corriger une formule ordinaire qui échoue à décrire l'après-coup. Le problème ne consiste pas seulement à avoir vécu un événement. Le problème consiste à devoir continuer à produire des clôtures provisoires pour pouvoir continuer à exister et à agir, alors même que ces clôtures ne peuvent pas être définitives.

### 6.3.2 Les clôtures coûteuses

Dans ce régime, certaines clôtures se stabilisent avec une force particulière. Elles se stabilisent moins parce qu'elles seraient exactes que parce qu'elles rendent la situation psychologiquement praticable. Une clôture coûteuse tient parce qu'elle fait quatre choses en une même instance. Elle localise, car elle met un lieu au chaos puis rend prédictible, car elle transforme l'aléatoire en règle. Enfin, elle rend actionnable, car elle fournit une conduite, même mauvaise et elle réduit la dissonance, car elle écrase des narrations incompatibles pour n'en laisser qu'une qui tienne. Le modèle de narration compensatoire permet de traiter ces clôtures comme des solutions de cohérence sous contrainte, et de décrire ce qu'elles achètent dans l'économie du système.

Une clôture coûteuse tient parce qu'elle remplit une ou plusieurs fonctions de clôture, au sens strict. Elle localise le chaos en lui donnant un point d'ancrage. Elle rend prédictible une zone de menace en la transformant en règle. Elle rend actionnable une situation en fournissant une conduite, même mauvaise. Elle réduit la dissonance en écrasant des narrations incompatibles pour n'en laisser qu'une seule qui tienne.

La clôture par responsabilité personnelle illustre cette logique. « C'est ma faute », « j'aurais dû », « j'ai envoyé des signaux », « j'ai été naïve », « je n'ai pas su voir ». Cette clôture a un coût moral majeur, honte, auto-accusation, auto dévalorisation. Elle peut néanmoins tenir parce qu'elle localise, elle rend actionnable rétrospectivement, elle fabrique une agentivité de remplacement. Elle produit une cohérence du type, si la cause est en moi, le monde reste partiellement contrôlable, donc l'avenir reste pensable. Cette cohérence est destructrice, mais elle réduit une ouverture encore plus invivable, l'idée qu'un événement majeur peut advenir sans prise, sans prévention possible, et donc pouvoir advenir encore. La responsabilité personnelle transforme une indétermination intolérable en logique minimale. Le sujet paie cette logique par une souffrance secondaire massive. Il l'adopte parce qu'elle ferme.

Une deuxième forme fréquente est la clôture par intentionnalité de l'autre ou du monde. « Il l'a fait exprès », « on m'a ciblée », « on m'a voulu du mal », « on ne peut faire confiance à personne », « ils sont tous comme ça ». La fonction centrale consiste à rendre prédictible.

Transformer une menace diffuse en structure identifiable diminue le vertige. Cette clôture rigidifie durablement le rapport au monde et aux relations, mais elle achète une règle simple là où l'expérience se vit comme un aléatoire invivable.

Une troisième forme est la clôture par fatalité ou par nécessité. « Cela devait arriver », « c'est comme ça », « je n'y peux rien », « je ne peux rien faire ». Cette clôture fonctionne comme réduction de la zone d'action. Réduire la zone d'action réduit l'anticipation, donc réduit une partie des relances décisionnelles. Lorsque tenir une agentivité réelle devient psychologiquement intenable, la fatalité achète une anesthésie narrative. Cette anesthésie ferme une partie de l'ouvert, au prix d'un rétrécissement de l'existence.

Une quatrième forme est la clôture par dévalorisation identitaire globale. « Je suis abîmé », « je suis fini », « je ne serai plus jamais comme avant », « je ne vaud plus rien ». Cette clôture peut sembler être une simple conséquence émotionnelle. Elle remplit une fonction de réduction de dissonance. Elle écrase des narrations incompatibles, par exemple sécurité et insécurité, confiance et menace, relation et danger, contrôle et dislocation. En se fixant sur une interprétation identitaire totale, le sujet cesse de devoir tenir en parallèle des configurations contradictoires qui relancent sans fin. Le prix est immense. La fonction est de faire cesser une lutte interprétative devenue épuisante.

Ces clôtures ne surgissent pas ex nihilo. Elles dépendent du répertoire disponible, de l'histoire biographique, des expériences antérieures de sécurité ou de disqualification, et des cadres sociaux de signification. Elles tiennent aussi parce qu'elles s'alignent sur des gabarits déjà stockés. Une personne ayant accumulé des configurations de culpabilité et de honte dispose d'une voie de clôture immédiatement accessible vers la responsabilité personnelle. Une personne ayant accumulé des configurations de méfiance et d'insécurité dispose d'une voie vers la généralisation du danger. Le mécanisme ne fabrique pas à partir de rien. Il réactive et recombine ce qui existe déjà, sous contrainte, avec une intensité amplifiée.

Par conséquent, la souffrance ne provient pas uniquement de l'événement, elle provient aussi de la clôture qui finit par tenir, parce que cette clôture devient ensuite une configuration stable que le sujet subit. Une clôture peut rendre la situation praticable à court terme et capturer le sujet à long terme, en imposant une interprétation rigide de soi, du monde, et des relations. Le modèle donne ici un levier de lecture utile pour une victime. Comprendre que la clôture coûteuse a une fonction, et qu'elle a tenu parce qu'elle fermait, modifie le statut de la phrase qui tourne. Elle cesse d'être une vérité sur soi. Elle devient une solution de cohérence sous contrainte, donc une cible possible de travail, sans moralisation.

### 6.3.3 Inscriptions, relances internes, abaissement du seuil

Dans l'après-coup traumatique, la boucle se relance fréquemment sans qu'un signal externe nouveau soit nécessaire. Les gabarits de réactivation peuvent s'ouvrir sur une absence de signal ou un espace de pensée libre, parce que le stock narratif post trauma devient un attracteur au sens strict du mécanisme : des configurations inscrites sous forte intensité restent disponibles et peuvent se réactiver facilement, en bloc ou par fragments. Dès lors, des signaux faiblement apparentés à l'événement initial, voire une simple association, peuvent suffire à relancer le système. La similarité opérante ne se joue pas au niveau du contenu

factuel : elle peut être formelle, corporelle ou affective, ce qui explique pourquoi des situations objectivement différentes en contenu factuel produisent des réactivations fortes dès qu'elles partagent une signature opérante.

La relance peut survenir à partir d'un signal intéroceptif. Tension, accélération cardiaque, trouble du sommeil, sursaut, malaise diffus, sensation interne sans objet clair. Ces signaux internes sont sous déterminés par nature. Ils ne portent pas en eux leur cause. Ces sensations peuvent être catégorisées comme fatigue, stress, excitation, malaise passager. Dans l'après-traumatique, la disponibilité de gabarits de danger, de honte ou d'impuissance peut abaisser le seuil de catégorisation et relancer la boucle. La sensation interne peut déclencher une narration et une émotion avant toute reprise réflexive.

Cette relance interne explique l'apparente désynchronisation. Une réaction corporelle peut apparaître avec délai, ou s'imposer sans déclencheur conscientisable. La personne se retrouve devant une double indétermination, dehors et dedans. L'absence de lien explicite devient elle-même un signal sous déterminé. La narration se relance pour expliquer la réaction, et peut produire des clôtures secondaires coûteuses, par exemple « je deviens folle », « je ne contrôle plus rien », « je suis cassée ». Ces phrases ne décrivent pas un état objectif. Elles ferment une indétermination interne devenue invivable par les relances incontrôlables.

Les intrusions mnésiques s'inscrivent dans la même logique. Le signal peut être une image, un fragment sensoriel, une scène partielle, un objet, parfois sans récit complet. La mémoire devient la source de signal parce qu'elle réintroduit dans le présent un fragment. Le mécanisme se remet au travail pour produire une clôture à ce rappel, mais la clôture est plus ou moins longue parce que l'événement est irréversible et parce que plusieurs couches restent ouvertes. La boucle se relance sans signal externe, parce que l'inscription constitue elle-même un signal.

La lucidité conserve la même incapacité structurale que dans les situations ordinaires. Le sujet peut connaître parfaitement le mécanisme, reconnaître ses clôtures typiques, anticiper ses relances à partir d'un signal qu'elle sait déclencheur, et constater que la première opération narrative a déjà eu lieu, voire est en train de se dérouler sans qu'elle ne puisse rien y faire. Une configuration s'est imposée, une émotion s'est produite. La lucidité observe et nomme. Elle ne prévient pas la première clôture, parce que la clôture sert de solution immédiate face à un signal externe ou interne, et elle peut être incapable d'arrêter les suivantes en cas de cumulation, y compris avec un nouveau signal qui serait un élément de compréhension nouveau durant le traitement d'un aspect de la situation.

Cette logique permet de comprendre un point souvent mal appréhendé par les accompagnants et par conséquent mal vécu par les victimes. L'après-coup traumatique ne se réduit pas à une hypersensibilité. Il correspond à un système de relance dans lequel la signature forte des inscriptions, la multiplication des sources de signal, externe et interne, y compris lié à l'analyse interne, et l'abaissement du seuil de déclenchement rendent la relance plus fréquente, plus rapide, et moins dépendante d'un événement actuel.

### 6.3.4 Régimes cliniques comme régimes de relance

Après un événement traumatique, la boucle ne se présente pas sous une seule forme. Elle change d'allure. Elle peut envahir, surveiller, éviter, puis tenter de réorganiser. Lire ces états comme des régimes de relance permet de tenir une continuité simple : ce qui varie n'est pas la logique, mais la manière dont le signal émerge, est repéré, est traité, et dont la clôture provisoire devient possible ou impossible.

L'intrusion correspond au régime où la relance se produit sans signal externe immédiatement identifiable, parce que la mémoire ou le corps produisent eux-mêmes un signal. Le présent est envahi par une réactivation de signature, au sens défini plus haut, parfois par fragments, parfois en bloc. Récit, corps et émotion se coproduisent dans le même mouvement, sans délai de reprise. La personne ne « repense » pas à l'événement. Elle le revit sous une forme qui exige une clôture immédiate, souvent impossible à stabiliser.

L'hypervigilance correspond au régime où l'anticipation maintient l'ouverture en continu en scrutant des indices possibles. Plus cette surveillance est soutenue, plus elle fabrique des occasions de relance, parce que chaque détail ambigu peut être saisi comme signal. Le sujet cherche de la prédictibilité pour pouvoir tenir. Il paie cette prédictibilité par un coût cognitif et corporel durable : attention capturée, tension physiologique, fatigue et relances en chaîne, parce que chaque microindice appelle une mise en récit et une vérification.

L'évitement correspond au régime où le sujet tente de réduire l'exposition aux signaux déclencheurs. Cette stratégie peut diminuer certaines relances, mais elle reconfigure souvent la situation en ouvrant d'autres indéterminations : puis je sortir, travailler, aimer, faire confiance, me sentir en sécurité. L'ouverture se déplace. La boucle ne disparaît pas. Elle change d'objet, et la conduite d'évitement devient elle-même un terrain de relance.

La reconstruction correspond au régime où le sujet tente de produire des clôtures moins coûteuses, suffisamment stables pour permettre une reprise d'action et une continuité de soi. Dans les termes du modèle, c'est le moment où le répertoire accessible commence à se reconfigurer : des configurations alternatives deviennent disponibles, des appuis relationnels, institutionnels ou corporels permettent de soutenir une clôture qui ne capture pas, et certaines relances cessent d'imposer systématiquement les mêmes phrases qui « tiennent » au prix fort.

L'intérêt de cette lecture tient à un gain direct de discernement. Elle permet de repérer quand l'enjeu prioritaire est de réduire la fréquence des relances, quand l'enjeu est de desserrer une clôture qui capture, et quand l'enjeu est d'élargir le répertoire de clôtures moins coûteuses. Le même vécu post-traumatique peut passer d'un régime à l'autre, ou en cumuler plusieurs. La logique reste lisible. Ce sont les conditions de relance qui varient.

### 6.3.5 Apports concrets immédiats

L'apport n'est pas une promesse d'effacement. Un événement majeur reste inscrit. Ce qui varie, c'est la manière dont cela s'organise. Cela apporte une lecture directement opératoire de l'après-coup, là où beaucoup de discours et d'accompagnements restent soit descriptifs,

soit prescriptifs. Le modèle vise à rendre intelligible ce qui se produit après, quand l'événement appartient au passé et que la situation reste ouverte dans le présent, par relances, par clôtures provisoires, par inscriptions.

Le cadre apporte d'abord une lisibilité structurelle. Il explique pourquoi la boucle continue alors même que l'événement est passé, parce que la situation reste ouverte en couches, et parce que des sources internes de signal relancent l'arborescence.

Il permet ensuite de dénaturer les clôtures les plus culpabilisantes. Une clôture par responsabilité personnelle peut être comprise comme une solution de cohérence sous contrainte, et non comme une vérité sur soi. Cette compréhension ne suffit pas à faire disparaître la clôture, puisque la lucidité intervient après coup. Elle modifie néanmoins le statut de ce qui se passe. Elle évite l'identification immédiate à la clôture comme si elle définissait l'essence du sujet. La lucidité apparaît comme un outil de repérage, pas comme un interrupteur. Dans l'après-traumatique, la première opération narrative se déclenche avant la reprise réflexive. Une configuration s'impose, l'émotion prend, le corps bascule parfois, puis seulement le sujet constate et peut nommer. Cette séquence décrit une propriété du mécanisme dans ce régime. Elle fournit un repère clinique et moral essentiel, parce qu'elle retire l'idée que la persistance du vécu relèverait d'un défaut individuel, de volonté ou d'une incapacité à comprendre. Elle permet de nommer des processus compréhensibles pour le sujet qu'il avait jusqu'à présent l'habitude de constater et subir.

Il permet enfin de distinguer des cibles différentes dans l'accompagnement à venir. Une chose est de travailler sur la relance interne, en particulier les signaux corporels sous déterminés et les réactivations de signature. Une autre chose est de travailler sur les clôtures qui se figent et capturent, notamment celles qui installent une culpabilité ou une dévalorisation identitaire. Une autre chose encore est de travailler sur la stratification de la non-clôture, en aidant le sujet à produire des clôtures provisoires opératoires sur certaines couches, faits, décisions, protection, démarches, sans exiger une clôture totale immédiatement accessible dans ce régime. Le modèle permet de distinguer des coûts qui s'additionnent et se confondent souvent dans l'expérience vécue. Le coût du réel correspond à ce qui a été subi, ce qui a menacé, ce qui a atteint. Le coût de la non-clôture correspond au fait de tenir dans l'ouvert, décider, attendre, anticiper, supporter des issues non validables immédiatement. Le coût des clôtures qui s'imposent correspond aux phrases qui finissent par tenir, culpabilité, honte, dévalorisation, danger généralisé, anesthésie, et qui deviennent ensuite une souffrance à part entière. Cette distinction ne crée pas une typologie de la souffrance. Elle indique où se fabrique le coût psychique et pourquoi une partie du poids vient du travail de clôture lui-même. Les clôtures coûteuses cessent d'être traitées comme de simples contenus à corriger et deviennent lisibles comme des fonctions de survie psychique sous contrainte. Elles localisent, elles donnent un lieu au chaos. Elles rendent compréhensible et actionnable, elles fournissent une conduite potentielle. Elles réduisent la dissonance, elles écrasent des narrations incompatibles en une seule. Cette lecture permet de comprendre pourquoi certaines clôtures se stabilisent avec une force particulière, et pourquoi elles capturent ensuite le sujet, précisément parce qu'elles ont rendu la situation praticable à court terme. Cette analyse peut permettre un ancrage et une digestion plus profonde.

Un exemple typique concerne la pensée « c'est ma faute ». Le modèle permet de la reconnaître comme une clôture qui localise l'insupportable et restaure une agentivité rétrospective minimale, au prix d'une mise en cause de soi. La lucidité ne supprime pas l'irruption de cette phrase, mais elle change le statut de la phrase et son objet. Elle cesse de fonctionner comme une définition du sujet et devient une configuration identifiable, apparue sous contrainte, nommable comme telle et interrogeable.

Ce modèle aide à viser juste dans l'accompagnement parce qu'il met de l'ordre dans ce qui se joue après coup. Il y a des relances internes. Elles partent du corps, de la mémoire, d'un fragment, d'une pensée qui surgit. L'enjeu consiste à réduire la fréquence et la violence de ces relances, en apprenant à reconnaître le signal interne et à revenir au présent sans devoir fabriquer une histoire totale ou tout reconfigurer à chaque fois. Il y a des clôtures coûteuses. Elles prennent la forme de phrases qui tiennent trop bien, surtout la culpabilité, la honte, la dévalorisation, la généralisation du danger. L'enjeu consiste à desserrer ces phrases, à les traiter comme des solutions de cohérence sous contrainte, et à rouvrir un répertoire de formulations moins destructrices, plus objectives et réalistes. Il y a une situation en couches. Faits, décisions, protection, démarches, temporalités sociales et institutionnelles. L'enjeu consiste à produire des clôtures provisoires par couche, assez stables pour permettre d'agir, sans exiger une cohérence globale immédiate.

Le repère pratique est simple. Stabiliser ce qui peut l'être maintenant. Laisser le reste ouvert sans l'abandonner. Préserver la cohérence sans la payer au prix fort.

L'après-coup traumatique n'est pas un domaine à part, mais un régime extrême où le mécanisme révèle ses propriétés les plus nettes, relance multistrate, clôtures coûteuses, inscription forte, signal interne. Elle prépare directement les implications cliniques. Si l'émotion dépend de la production et de l'inscription de configurations narrativo affectives, alors accompagner ne peut pas se réduire à corriger des contenus, ni à viser une « régulation » comprise comme modulation d'intensité, ni à viser une simple verbalisation. L'enjeu devient de travailler sur les conditions de relance, sur la charge de non-clôture, sur les clôtures qui se figent, celles qui capturent et sur la possibilité d'ouvrir un répertoire de clôtures moins coûteuses, et ne pas rester seulement sur des contenus verbaux isolés.

## 7. Implications pour l'accompagnement

Une émotion n'apparaît plus seulement comme une intensité à moduler. Elle se fabrique en situation par la coproduction et la reconfiguration d'un récit, d'un état corporel et d'une catégorie affective, à partir de signaux sous déterminés. L'accompagnement se lit comme un travail sur les conditions qui rendent certaines configurations accessibles, stables, moins coûteuses, et sur les conditions qui rendent d'autres configurations quasi inévitables ainsi que sur les éléments et les processus de réécriture. Il semblait important de proposer des propositions cohérentes avec le modèle, et d'indiquer les indicateurs observables pour tenter d'en évaluer les effets réels.

## 7.1. Situer le déplacement

Pour situer l'écart, on peut repérer trois familles d'approches thérapeutiques dans les pratiques contemporaines, sans les réduire à une doctrine unique.

Les approches centrées trauma, par exemple EMDR, Somatic Experiencing, thérapies sensorimotrices, visent en priorité le retraitement des traces traumatiques et la diminution des réponses corporelles et émotionnelles associées, à partir d'un travail structuré sur la mémoire, les sensations, l'activation et la sécurité. Le récit peut y être mobilisé comme accès au matériel et comme support de mise en forme, mais il reste généralement un moyen, pas le moteur conceptuel premier de la production émotionnelle en temps réel.

Les approches cognitives et comportementales, par exemple, TCC et restructuration cognitive, visent l'identification et la transformation des évaluations et interprétations qui orientent l'émotion et l'action. Le récit y est surtout traité comme contenu de pensée, matériau d'examen, hypothèse à tester et à réévaluer, plutôt que comme microdispositif autonome qui fabrique l'émotion à partir d'un signal sous déterminé.

Les approches contextualistes et émotionnelles, par exemple ACT, mettent l'accent sur la relation aux pensées et aux affects, l'acceptation, la défusion, l'orientation par les valeurs et l'action engagée. Le récit y sert souvent à repérer des schémas de fonctionnement et à produire du sens, mais il n'est pas posé comme l'unité minimale qui configure l'émotion au moment où l'incertitude s'ouvre.

Le déplacement proposé ici porte sur un autre niveau. Il concerne la microfabrication de l'émotion en temps réel, au moment où un signal sous déterminé appelle une clôture provisoire. Le point central tient en cinq propriétés directement utiles pour penser l'après-coup et ses relances.

- L'émotion se configure avec un microrécit et un état corporel dans le même mouvement, au lieu d'être un fait brut qui serait ensuite commenté.
- La clôture provisoire n'est pas un détail. Elle permet de rendre la situation praticable, même quand elle coûte cher.
- Les configurations se déposent en mémoire comme des gabarits réactivables, avec une signature corporelle, affective et mnésique.
- Plusieurs configurations peuvent se réactiver en parallèle, puis l'une tient assez pour imposer une émotion et une conduite.
- Tant que la situation reste ouverte, l'arborescence peut repartir, se cumuler, se déplacer de niveau, et produire de la fatigue psychique sans qu'un événement nouveau soit nécessaire.

À ce stade, ce cadre permet surtout de décrire plus finement ce que vivent les victimes après coup. Il permet aussi de formuler des pistes d'accompagnement cohérentes avec cette dynamique. Leur efficacité reste une question empirique.

## 7.2. Le détricotage des microrécits

Le détricotage vise un geste simple. Repérer la configuration narrativo affective qui s'impose, repérer ce qu'elle achète comme clôture provisoire, repérer ce qu'elle coûte, puis rendre visible le fait qu'elle fonctionne comme une solution sous contrainte. L'objectif n'est pas d'obtenir une « bonne pensée » ou d'en remplacer une « mauvaise ». L'objectif est de réduire la charge narrative et de rouvrir un espace où d'autres configurations deviennent possibles.

Une démarche minimale peut s'appuyer sur cinq repères.

1. Identifier le signal déclencheur, externe ou interne. Message, silence, chiffre, regard, sensation, fragment de mémoire.
2. Déplier les configurations qui apparaissent. Celles qui surgissent, celles qui se neutralisent, celle qui finit par tenir.
3. Comprendre pourquoi elle tient. La plausibilité factuelle peut compter, mais la fonction de clôture compte souvent davantage. Certaines configurations tiennent parce qu'elles réduisent l'indétermination, même au prix d'une souffrance secondaire.
4. Repérer la coproduction corporelle. Sensations, catégorisation affective, bascule physiologique, désynchronisations.
5. Repérer les cascades amplificatrices. Comment une clôture ouvre une autre arborescence, puis une autre, jusqu'à l'épuisement ?

Ce travail peut produire un effet de repérage et de désenchevêtrement. Il peut aussi échouer. Le modèle n'autorise pas à promettre qu'un repérage suffit ni qu'un détricotage stabilise durablement les nouvelles relances. Il permet en revanche de savoir ce qu'il faudrait observer pour évaluer une amélioration réelle.

- Fréquence des relances
- durée de maintien d'une clôture provisoire supportable
- diminution des cascades amplificatrices
- capacité à rester dans une situation ouverte sans basculer immédiatement sur une configuration coûteuse
- disponibilité progressive de formulations alternatives qui tiennent dans le réel vécu.

Un sujet n'accède pas à n'importe quelle configuration au moment où il en aurait besoin : il accède à ce qui est disponible dans son stock et à ce que la situation rend soutenable. Une piste d'accompagnement consiste donc à travailler sur les appuis qui permettent l'inscription de configurations moins coûteuses, appuis relationnels d'abord, espaces où la place ne dépend pas d'un verdict permanent et où une clôture provisoire peut tenir sans narration défensive immédiate, appuis matériels et institutionnels ensuite, car toute stabilisation concrète, accès à des droits, sécurisation minimale ou clarification procédurale réduit mécaniquement la charge narrative, appuis d'expérience enfin, parce que chaque fois qu'une configuration moins coûteuse tient dans une situation réelle, elle peut s'inscrire comme gabarit disponible, à condition de durée, de répétition et de stabilité, sans survente ni lecture en termes de guérison. Cette piste devient crédible quand elle se traduit par des inscriptions

observables : baisse de la rigidité des clôtures, baisse des généralisations, baisse des relances internes, et augmentation de configurations qui permettent d'agir sans s'écraser.

### 7.3. Apaiser l'arborescence

Un point spécifique concerne la forme des clôtures. Certaines phrases tiennent trop bien parce qu'elles localisent, rendent prédictible et rendent actionnable, en réduisant brutalement l'indétermination. Une partie du travail consiste à repérer les clôtures qui stabilisent en capturant, puis à les transformer pour limiter cette capture quand elle devient coûteuse, sans perdre la fonction de stabilisation.

On peut le voir sur une clôture typique : « Il m'a rabaissé devant tout le monde » qui pourrait se transformer en « la prochaine fois, je lui dis qu'il ne doit pas me répondre ainsi ». Cette transformation change la nature de la capture. La première phrase fait réfléchir sur le fait, sur l'intention de l'autre, sur le pattern, sur ce que ça veut dire pour sa place dans le groupe. Cette capture peut tourner longtemps sans issue actionnable, c'est une rumination sur l'interprétation.

La seconde phrase produit une rumination probablement moins coûteuse et plus courte, car elle change de nature : au lieu de tourner sur « qu'est-ce que ça veut dire pour moi », elle porte sur « qu'est-ce que je vais lui répondre et comment ça va se passer ». Cette capture fait avancer le sujet, car elle est plus actionnable et moins centrée sur l'identitaire.

Cependant, selon les situations et les variabilités individuelles, cette nouvelle clôture peut devenir coûteuse si l'anticipation du scénario futur tourne en boucle ou se cumule avec des préoccupations identitaires et de statut. La vigilance doit opérer sur le coût qui apparaît quand cette programmation relance constamment anticipation, rumination et répétition mentale du scénario. Le travail peut alors porter sur ce qui sera dit, les critères qui pilotent ce choix (sécurité, objectif, coût), et sur la manière dont ils se déforment sous relance.

Le critère concret reste simple : est-ce que les relances deviennent moins fréquentes, moins violentes, moins cumulatives ? L'enjeu reste modeste : rendre la vie plus praticable dans le présent, sans exiger une clôture définitive, sans exiger une cohérence globale immédiate, et sans transformer l'accompagnement en injonction à produire rapidement une cohérence stabilisée globale, narrative ou identitaire.

### 7.4. La clôture ouverte

Si les conditions structurelles persistent, telles que côtoyer son agresseur au quotidien, la précarité matérielle, l'isolement social, la disqualification répétée, l'absence de reconnaissance alternative, l'instabilité de la place occupée, les configurations catastrophiques, continueront de se réactiver massivement, indépendamment de tout travail de détricotage.

La charge narrative n'est pas un problème « psychologique » réparable individuellement. Elle est produite par des conditions sociales et symboliques qui structurent le répertoire narratif accessible.

Certaines souffrances après coup ne viennent pas seulement de l'événement, ni seulement des clôtures qui s'imposent. Elles viennent aussi de conditions de vie qui maintiennent des situations structurellement ouvertes, avec peu d'appuis et beaucoup de signaux sous-déterminés. Dans ces configurations, un accompagnement individuel peut aider à repérer, à desserrer, à soutenir des clôtures provisoires. Il peut aussi rencontrer une limite simple. Tant que la situation objective impose l'ouverture, la relance reste probable.

Le modèle de génération émotionnelle par narration compensatoire ne propose pas une nouvelle technique thérapeutique parmi d'autres. Il propose une refondation théorique de ce que signifie accompagner cliniquement un sujet qui souffre.

Il ne s'agit plus de désensibiliser des traces traumatiques, de corriger des pensées dysfonctionnelles, ou de réguler des affects trop intenses. Il s'agit de comprendre comment les émotions se configurent narrativement en temps réel, comment ces configurations s'accumulent en mémoire, comment elles se réactivent massivement face à des signaux similaires, et comment créer les conditions — individuelles, collectives, et structurelles — pour que d'autres configurations deviennent possibles.

Cette pratique clinique ne peut être qu'une pratique articulée : elle explicite les configurations, elle ralentit les arborescences, elle crée des appuis alternatifs, et elle reconnaît ses limites structurelles. Elle ne prétend pas « désenclencher » le mécanisme c'est impossible, mais permettre au sujet de ne plus subir la première configuration catastrophique qui s'impose, de reconnaître quand une arborescence se relance, et de mobiliser des ressources alternatives si son répertoire en contient.

Ce point appelle des questions plutôt qu'un verdict.

- Quels types de conditions réduisent réellement la charge narrative au quotidien ?
- Quels types d'appuis permettent l'inscription de configurations moins coûteuses ?
- Existe-t-il des répertoires protecteurs ?

Formulé ainsi, l'enjeu devient plus juste pour les victimes. Il ne renvoie pas la persistance du vécu à une incapacité personnelle. Il décrit un régime où l'ouverture reste alimentée.

Le cadre proposé reconfigure l'intelligibilité des flux de pensées dans la construction symbolique du sujet. Il ne décrit pas seulement un vécu, il rend visible un régime de production émotionnelle : relances, clôtures provisoires, inscriptions, nouvelles relances, souvent sans événement externe nouveau. Ce qui était traité comme symptôme (ruminant, hypervigilance, sidération) devient lisible comme mécanisme actif de stabilisation narrative face à l'indétermination.

Cette lecture ouvre des pistes d'accompagnement spécifiques : repérage des configurations narratives, réduction de la charge par détricotage, création d'appuis permettant des clôtures moins capturantes. Ces pistes ne se substituent pas aux approches existantes, elles les déplacent. Là où les thérapies du trauma cherchent à désensibiliser, où les approches cognitives cherchent à corriger, où les thérapies émotionnelles cherchent à réguler, le travail

proposé vise à rendre conscient le processus même de coproduction narrative et émotionnelle.

Sur le plan empirique, la prudence reste de mise. Comprendre un régime n'implique pas automatiquement qu'on dispose des moyens de le transformer. Le critère reste le réel vécu : moins de relances, moins de cascades, plus de moments praticables, plus de clôtures qui tiennent sans capturer. Mais cette prudence empirique ne retire rien à la portée théorique du modèle. Il propose un cadre général pour penser la génération émotionnelle par narration compensatoire, avec des implications qui dépassent largement le seul champ du trauma.

## Bibliographie

Bamberg, M., & Georgakopoulou, A. (2008). Small stories as a new perspective in narrative and identity analysis. *Text & Talk*, 28(3), 377–396.

Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1–23. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>

Bourdieu, P. (1986). L'illusion biographique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 62-63, 69–72.

Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670–686.

Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA : Harvard University Press.

Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error : Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.

Dennett, D. C. (1987). *The intentional stance*. MIT Press.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345.

Ehlers, A., Hackmann, A., & Michael, T. (2004). Intrusive re-experiencing in post-traumatic stress disorder: Phenomenology, theory, and therapy. *Memory*, 12(4), 403–415.

Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA : Stanford University Press.

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge : Cambridge University Press.

Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, NY: Doubleday.

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

Gross, J. J. (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137.

Hinojosa, A. S., Gardner, W. L., Walker, H. J., Coglisier, C., & Gullifor, D. (2017). A review of cognitive dissonance theory in management research: Opportunities for further development. *Journal of Management*, 43(1), 170–199.

Junge, M., & Reisenzein, R. (2013). Indirect scaling methods for testing quantitative emotion theories. *Cognition & Emotion*, 27(7), 1247–1275.

Labov, W., & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: Oral versions of personal experience. In J. Helm (Ed.), *Essays on the Verbal and Visual Arts* (pp. 12–44). Seattle : University of Washington Press.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford : Oxford University Press.

Pugh, S. D., & Dietz, J. (2008). Employee engagement at the organizational level of analysis. *Industrial and Organizational Psychology*, 1(1), 44–47.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424.

Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil.

Sacks, H. (1992). *Lectures on Conversation* (Vols. 1–2). Oxford : Blackwell.

Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W. W. Norton.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

## Annexes

### Annexe 1 : Questionnaire

Cette annexe présente le guide d'entretien utilisé pour explorer qualitativement les expériences de sidération lors d'agressions ou de diagnostic médical. L'objectif n'était pas de construire un instrument psychométrique standardisé, mais de documenter finement la configuration conjointe de trois dimensions au moment de l'événement : activité corporelle, activité mentale et perception de l'espace décisionnel.

Le dispositif repose sur trois questions ouvertes, centrées sur ce qui se passait « en soi » au moment de l'agression, sans solliciter de récit détaillé des faits. Les éléments entre parenthèses ne constituent pas des catégories de réponse, mais des exemples et relances possibles lorsque la personne peine à trouver des mots. Les participants pouvaient à tout moment interrompre l'échange, indiquer qu'ils ne se souvenaient pas ou que leurs souvenirs étaient trop flous pour répondre.

Consigne générale

Votre témoignage et vos réponses sont totalement anonymes et serviront uniquement à mon travail de recherche. Ils ne seront jamais publiés avec aucun détail permettant de vous identifier.

Sans entrer dans le détail de ce qui s'est passé, j'aurais besoin de réponses à quelques questions très simples sur ce qui se passait en vous au moment de l'agression (corps, pensée, ressenti). Quelques mots à chaque fois suffisent, ce qui vous vient, et vous arrêtez dès que vous ne le sentez plus.

Dans ce que vous avez vécu, il y a peut-être eu plusieurs moments. Pour les questions qui suivent, je vous propose de vous centrer sur le moment qui vous a paru le plus intense ou le plus critique, par exemple, celui où vous aviez le moins le sentiment de pouvoir réagir ou reprendre la main.

#### Question 1 — Corps/perception

À ce moment-là (le plus intense ou le plus critique), sans décrire la scène, est-ce qu'il vous revient quelque chose de votre corps ou de vos perceptions ?

(Par exemple : respiration, muscles, vision, audition, sensations physiques particulières, impression de ne plus rien sentir, etc.)

Vous pouvez décrire en quelques mots ce dont vous vous souvenez le plus clairement, ou dire si rien ne vous revient.

#### Question 2 — Pensées/activité mentale

Toujours à ce moment-là, vous souvenez-vous de ce qui se passait (ou ne se passait plus) dans votre tête ?

Aviez-vous plutôt :

- une pensée ou une phrase qui tournait en boucle,
- plusieurs qui se bousculaient,
- des impressions, des images ou des sensations qui défilaient trop vite pour être vraiment saisies ou mises en mots,
- ou au contraire l'impression qu'il n'y avait plus vraiment de pensée formulable, du vide, le temps qui s'arrête ?

Vous pouvez décrire en une ou deux phrases ce qui vous revient. Si vous ne vous en souvenez pas ou si c'est trop flou, vous pouvez simplement le dire.

### Question 3 — Possibilité d’agir/espace de choix

Concernant toujours ce même moment, si vous vous en souvenez, comment décririez-vous votre capacité à agir ou réagir ?

Par exemple :

- Aviez-vous l’impression d’avoir encore un « espace » pour décider de faire quelque chose (parler, bouger, fuir...), même très réduit ?
- Ou au contraire l’impression qu’il n’y avait plus aucun choix possible, que vous étiez figé·e, bloqué·e ?
- Ou encore l’impression d’agir de manière automatique, comme si votre corps faisait des choses, mais que vous n’étiez plus vraiment là ?

Une ou deux phrases suffisent, avec les mots qui vous viennent. Si vous ne vous en souvenez pas ou si c’est trop flou, vous pouvez simplement le dire.