

Apprenez à repérer vos biais cognitifs!

Par Ségolène Barbé
Publié il y a 3 heures

Écouter cet article ⓘ



À ce jour, pas moins de... 250 biais cognitifs sont recensés! enjoys25/Adobe Stock.

PSYCHOLOGIE - Se sentir visé, préférer ce que l'on connaît, tomber d'accord avec la majorité... Notre cerveau nous joue souvent des tours, pour le pire... comme pour le meilleur.

Lorsque deux personnes rient ensemble dans un bar, vous avez l'impression qu'elles se moquent de vous; si votre boss arrive au bureau avec sa tête des mauvais jours, vous pensez qu'il vous en veut. Peut-être avez-vous raison... Ou peut-être êtes-vous victime d'un « biais cognitif », cette distorsion mentale dans le traitement d'une information qui fausse votre appréciation de vous-même ou des autres, mais aussi votre compréhension du monde qui vous entoure. Peut-on (mais aussi doit-on) lutter contre ces biais ?

➤ **LIRE LE DOSSIER : Nos conseils psychologie au quotidien** 🗨️

« À ce jour, 250 biais cognitifs ont été référencés et l'on en découvrira probablement d'autres à l'avenir », assure le psychosociologue Gilles Azzopardi, qui explore ce sujet dans son dernier livre *Les coulisses de votre cerveau* (Eyrolles, 2022). « On savait depuis Freud que «le moi n'est pas maître en sa demeure», mais les récentes découvertes en neurosciences enfoncent le clou: plus de 99% de notre activité cérébrale est non consciente, se passe «à l'insu de notre plein gré» », poursuit-il.

“ **« Chacun est au centre de son monde et s'imagine donc sous le feu des projecteurs, mais on oublie que les autres aussi sont au centre de leur monde, et que, la plupart du temps, ils ne font pas plus attention à nous que nous ne faisons attention à eux. »**

Gilles Azzopardi, psychosociologue et auteur du livre «Les coulisses de votre cerveau» (Eyrolles, 2022).

Se sentir visé en permanence, penser que les autres font perpétuellement attention à nous relève ainsi d'un biais cognitif nommé « effet spot light ». « Chacun est au centre de son monde et s'imagine donc sous le feu des projecteurs, mais on oublie que les autres aussi sont au centre de leur monde, et que, la plupart du temps, ils ne font pas plus attention à nous que nous ne faisons attention à eux », résume le psychosociologue. Bien d'autres biais cognitifs influencent notre jugement. Les publicitaires connaissent bien par exemple le « biais de simple exposition »: plus on voit quelqu'un ou quelque chose (un produit de consommation, un lieu de vacances...) et plus on finit par l'aimer. Le psychologue américain Robert B. Zajonc l'a démontré à la fin des années 1960, en présentant à des sujets des mots de sept lettres d'origine turque (iktifat, kadirga...) et en leur demandant s'ils désignaient, selon eux quelque chose de négatif, neutre ou positif. Résultat: plus les mots étaient exposés souvent, plus ils étaient jugés de manière positive... Le « biais de conformisme » a lui aussi été étudié par les chercheurs: si nous avons le choix entre une réponse que nous pensons être correcte et une autre donnée par la majorité, nous pencherons plutôt pour la deuxième, celle qui ne contredit pas l'avis général. « Ce n'est pas seulement parce que c'est plus confortable d'être d'accord avec les autres mais aussi parce que c'est plus essentiel, analyse Gilles Azzopardi. *Nous venons d'un monde où l'appartenance à un groupe était une question de survie; aujourd'hui encore, ce besoin d'appartenance reste ancré en nous.* »

➔ **À LIRE AUSSI : Nos biais de pensée sont-ils un joli défaut ?** 🗨️

Même s'ils nous mènent parfois à des conduites irrationnelles, ces biais peuvent aussi nous être utiles, assure le spécialiste. Faussant parfois nos relations professionnelles, amoureuses ou amicales, le « biais d'auto-complaisance » nous permet ainsi de maintenir une bonne image de nous-mêmes, même lorsque les circonstances ne sont pas favorables. Particulièrement répandu chez les hommes selon une étude publiée en 2017, il pourrait se résumer ainsi: lorsque nous réussissons, c'est grâce à nos capacités, nos efforts, nos performances (des causes internes), alors que si nous échouons c'est à cause de la fatalité ou des autres (des causes externes)...

S'exercer à développer le point de vue de l'autre, être plus réceptif aux informations contradictoires, se méfier des généralisations... aide à lutter contre le biais de confirmation.

Prendre conscience de nos distorsions mentales peut aider à faire de meilleurs choix, à lutter contre la tendance aux préjugés, aux généralisations, auxquels nous incitent par exemple les « biais de confirmation ». Lorsque nous avons une opinion tranchée sur un sujet, notre vision de la réalité est souvent orientée: nous ne retenons que les informations qui renforcent cette opinion, en laissant de côté celles qui les infirment. « Les algorithmes à l'œuvre sur les réseaux sociaux renforcent encore ces biais de confirmation en nous présentant des gens qui pensent comme nous, des opinions qui vont dans le sens des nôtres. Cela conforte chacun dans ses positions et empêche le débat », déplore Gilles Azzopardi. Heureusement, il est possible de libérer son esprit en adoptant quelques réflexes salutaires: s'exercer à développer le point de vue de l'autre, être plus réceptif aux informations contradictoires, se méfier des généralisations... Notre cerveau opère souvent par catégories, il aime classer les gens et les choses, trouver des explications aux événements qui n'en ont pas forcément. « L'imprévu existe aussi: il faut arrêter de chercher des causes partout, ce qui nous amène souvent à des raccourcis, à des idées toutes faites (par exemple « on mérite ce qui nous arrive »...) », poursuit Gilles Azzopardi. Comme l'écrivait Emmanuel Kant, « on mesure l'intelligence d'un individu à la quantité d'incertitudes qu'il est capable de supporter ».