

Éric FLORAND

Les biais cognitifs

Dans votre ouvrage « Tout attendre de l'imprévu », vous consacrez un paragraphe sur les biais cognitifs, pouvez-vous nous préciser en quoi ils consistent ?

« Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous prenez parfois des décisions qui ne vous semblent pas logiques après coup ? Pourquoi il vous arrive de juger une situation sans preuves solides ? Eh bien, c'est parce que votre cerveau nous joue des tours, souvent à notre insu. On va découvrir ensemble comment cela fonctionne et ce que l'on peut faire pour mieux comprendre nos réactions.

Avant les travaux de Freud à la fin du XIXe siècle, on pensait que tout dans notre esprit était conscient, sous contrôle. Mais Freud a montré que nos pensées et nos actions sont souvent influencées par des forces inconscientes, des désirs cachés ou refoulés. Cela a révolutionné notre manière de voir l'esprit humain.

Aujourd'hui, grâce aux neurosciences, nous savons que notre cerveau est un puissant filtre. Il trie, sélectionne et parfois même déforme les informations pour les adapter à nos attentes, nos émotions et nos propres expériences. Ces mécanismes inconscients, appelés biais cognitifs, influencent notre comportement, nos décisions et même notre humeur.

Mais qu'est-ce qu'un biais cognitif ? Imaginez un filtre invisible qui modifie légèrement votre vision de la réalité, sans qu'on puisse le réaliser. Par exemple :

- Le biais de négativité : Notre cerveau accorde plus d'importance aux mauvaises nouvelles qu'aux bonnes nouvelles. Pourquoi ? Parce que nos ancêtres avaient besoin d'identifier rapidement les dangers pour survivre.
- Le biais de confirmation : On cherche instinctivement des informations qui confirment nos propres croyances et on ignore celles qui les contredisent.
- L'effet Ikea : On valorise davantage quelque chose qu'on a créé soi-même, qu'un objet déjà tout prêt.

Ces biais ne sont pas apparus par hasard. Ils sont le résultat de millions d'années d'évolution humaine. À l'époque où nos ancêtres devaient survivre dans la savane, ces raccourcis mentaux les aidaient à prendre des décisions rapides. Par exemple, repérer un tigre caché dans un buisson était bien plus vital que de repérer des fruits. Aujourd'hui, dans notre monde moderne, ces mécanismes peuvent parfois nous desservir.

Même si nous ne pouvons pas éliminer ces biais, nous pouvons apprendre à les identifier et à les gérer. Par exemple :

- Prendre du recul sur nos premières impressions.
- Remettre en question nos jugements automatiques.
- Cultiver une pensée critique et poser des questions.

En conclusion, pour comprendre les mécanismes, ces mécanismes peuvent nous aider à mieux nous connaître et à améliorer nos relations avec les autres. Alors, la prochaine fois que vous serez tenté de tirer une conclusion rapide, souvenez-vous : notre cerveau est très puissant, mais parfois, il prend des raccourcis ! Prenez le temps de réfléchir et donnez une chance à la positivité. »

Pourquoi les inégalités entre les femmes et les hommes semblent-elles persister, malgré les progrès accomplis ?

« Une partie de la réponse se cache dans notre cerveau !

Nos décisions, nos jugements et même nos perceptions sont influencées par ces biais cognitifs, comme déjà évoqué, souvent inconscients.

Découvrons ensemble comment ces biais façonnent notre comportement et renforcent parfois les stéréotypes de genre.

Les biais cognitifs sont comme des raccourcis que prend notre cerveau pour traiter les informations plus rapidement. Mais ces raccourcis peuvent fausser notre jugement. Par exemple :

- **Le biais de conformisme** : On a tendance à penser et agir comme les autres autour de nous. Résultat : les normes sociales qui attribuent certains rôles aux femmes et aux hommes continuent d'être reproduites.
- **Le biais de confirmation** : On cherche instinctivement des preuves qui confirment nos idées. Par exemple, si vous croyez qu'un homme est naturellement meilleur leader, on risque d'interpréter ses succès comme de la compétence, et ceux d'une femme comme de la chance.
- **Le biais de stéréotype** : Les hommes seraient rationnels et assertifs, les femmes empathiques et émotionnelles ? Non. Ce genre de stéréotype limite les opportunités des femmes dans des rôles comme le leadership ou les sciences par exemple.
Ces biais vont avoir des impacts énormes dans la vie quotidienne et professionnelle. Par exemple :
- **Le biais d'affinité** : Lors des recrutements, on favorise souvent ceux qui nous ressemblent. Dans des secteurs dominés par les hommes, cela signifie moins de chances pour les femmes.

- **L'effet de Halo** : La femme assertive sera perçue comme autoritaire, alors qu'un homme avec les mêmes qualités sera vu comme un leader naturel.
- **L'effet Matilda**, très connu dans les sciences : Les contributions des femmes sont parfois, voire très souvent, ignorées ou attribuées à leurs collègues masculins, ou à leurs maris.

Ces biais ne sont pas involontaires. Ils viennent de notre cerveau qui a évolué pour prendre des décisions rapides. À l'époque préhistorique, ces mécanismes étaient utiles pour survivre.

Mais aujourd'hui, dans un monde beaucoup plus complexe, ils nous jouent des tours. »

Comment les surmonter ?

« Les comprendre est déjà la première étape pour les surmonter! Voici quelques actions simples :

1. S'interroger sur ses propres jugements : Est-ce que je valorise différemment un même comportement selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme ?
2. Adopter des processus transparents : Par exemple, dans des recrutements, utilisez des grilles d'évaluation standardisées pour réduire l'impact des stéréotypes.
3. Encourager des formations sur les biais inconscients : Sensibiliser les équipes, c'est un pas vers plus d'égalité.

En conclusion, comprendre que les biais cognitifs sont des mécanismes puissants, mais ils ne sont pas une fatalité. En les identifiant et en agissant, nous pouvons créer une société où les opportunités sont vraiment égales pour tous, peu importe le genre. Et vous, quels biais allez-vous tenter de surmonter dès aujourd'hui ? »