

FICHE OUTIL : LES BIAIS COGNITIFS



Développer ses compétences transversales

Qu'est-ce que c'est ?

Les biais cognitifs, ou distorsions cognitives, sont des filtres qui influencent notre traitement de l'information, et donc notre jugement. Ces biais peuvent nous conduire à adopter des comportements particuliers vis-à-vis de certains faits.

À quoi ça sert ?

Identifier, nommer et conscientiser les biais cognitifs sont des premières étapes essentielles si l'on souhaite limiter leurs effets de distorsion de la perception.

Maximisation / minimisation

Ne retenir que les événements négatifs et négliger les positifs

Abstraction sélective

Retenir un détail seulement et l'interpréter hors de son contexte

Inférence arbitraire

Tirer des conclusions sans preuve évidente

Personnalisation

Relier des événements particuliers à sa propre personne

Sur-généralisation

Édicter une règle générale à partir d'un fait spécifique

Raisonnement dichotomique

Suivre la loi du tout ou rien, sans nuance intermédiaire

Raisonnement émotionnel

Considérer ses sentiments comme des preuves

Divination

Penser connaître les pensées et motivations d'autrui

Étiquetage

Apposer un jugement définitif

Fausse obligations

Se fixer arbitrairement des buts à atteindre

Comment on s'en sert ?

Pour minimiser les effets des biais cognitifs, il suffit d'en prendre connaissance, de les identifier dans ces modes de pensée, et de nuancer ses perceptions en connaissance de cause.