200

Biais qui piègent votre cerveau

Arrêtez de vous faire influencer !

Définitions simples
Exemples concrets
Conseils applicables

Baptiste Caudin

Baptiste CAUDIN

200 Biais qui piègent votre cerveau

Arrêtez de vous faire influencer !

ISBN : 978-2-9594142-0-6

© 2024 - Baptiste CAUDIN

www.baptistecaudin.com

baptiste@reverseconseil.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

À toutes les personnes qui osent.

MODE D'EMPLOI

Le livre « 200 Biais qui piègent votre cerveau » a été avant tout écrit pour vous aider à mieux comprendre la manière dont nous réfléchissons et dont nous faisons des choix.

Ce livre n'a pas d'intérêt à être lu d'une traite : il risquerait d'être indigeste.

Voyez-le comme un dictionnaire. Ouvrez-le lorsque vous avez du temps libre et que vous souhaitez en savoir plus sur les facteurs qui influencent notre manière de penser. Prenez le temps de comprendre les biais, essayez de faire le lien avec vos moments de vie passés et faites en sorte de prendre conscience des limites que votre cerveau vous impose sans même que vous ne vous en rendiez compte.

Avant toute chose, gardez en tête que personne n'est parfait et que vous allez sûrement vous rendre compte de plusieurs erreurs que vous avez déjà commises. Le plus important est de garder en tête comment fonctionne votre raisonnement et de faire en sorte de limiter au maximum les biais cognitifs néfastes pour notre rationalité.

Sachez aussi qu'il n'y a pas de solution miracle et que prendre conscience de ses limites sera la première étape pour éviter de commettre de nouvelles erreurs.

Les biais cognitifs (aussi appelés raccourcis mentaux) sont répartis sous forme de tableaux, comprenant les points suivants :

- Titre du biais ;
- Définition du biais ;
- Exemple(s) pour l'illustrer ;
- Conséquences limitantes ;
- Conseils pour éviter de commettre des erreurs.

Les biais cognitifs ont été répartis selon 3 catégories :

- Les biais cognitifs de comportement ;
- Les biais cognitifs de société ;
- Les biais cognitifs mémoriels.

Vous vous en apercevrez sûrement, certains biais sont parfois contradictoires, d'autres sont parfois additionnels et peuvent ainsi s'amplifier pour créer en quelque sorte des biais au carré. Dans tous les cas, ils témoignent de la complexité de notre cerveau et nous rappellent que nous sommes tous uniques.

« Tant que vous n’aurez pas rendu l’inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez cela le destin. » - Carl Gustav Jung - Médecin et psychiatre suisse.

AVANT-PROPOS

Ce livre est la suite logique de ce que j'entreprends au quotidien. Étant avant tout passionné par le monde de l'entreprise et les enjeux humains, il était évident pour moi de créer un outil qui permet à chacun de mieux gérer sa réflexion, que ce soit dans le cadre professionnel ou personnel.

Aujourd'hui, je suis conférencier, formateur et consultant en entreprise, spécialisé dans les questions relatives à la motivation et à la performance des hommes et des femmes qui la composent.

Après avoir suivi une formation en école de commerce et travaillé au sein d'entreprises de services et industrielles, avec une expertise particulière dans la gestion du changement et le management, je me suis orienté vers l'accompagnement des entreprises sur les enjeux liés à la dimension humaine. J'ai à cœur de continuer à développer de nouveaux projets au fur et à mesure des besoins rencontrés.

Je dispense également des cours dans des universités, grandes écoles de commerce, d'ingénieurs et de communication françaises.

Je suis également l'auteur du livre « 200 Bonnes pratiques d'entreprises », qui constitue l'unique recueil d'exemples concrets d'actions en faveur du bien-être au

travail, provenant d'entreprises du monde entier et de toutes tailles.

Pour en savoir plus, je vous invite à m'ajouter directement sur LinkedIn, à visiter mon site internet : www.baptistecaudin.com ou à me contacter directement via : baptiste@reverseconseil.com pour toutes questions éventuelles.

COMPRENDRE LES BIAIS COGNITIFS

Nous appelons biais cognitifs les raccourcis mentaux qui sont les fruits de l'évolution de notre cerveau, qui nous permettent de traiter rapidement l'information et de prendre des décisions dans un monde complexe. Cependant, ces raccourcis peuvent parfois nous induire en erreur, conduisant à des jugements biaisés et à des choix peu fiables.

Par définition, ces raccourcis viennent biaiser notre réalité (la manière dont nous percevons le monde extérieur mais aussi intérieur) et peuvent nous induire en erreur très facilement, sans même que nous ne nous en rendions compte.

C’est dans les années 70 que les psychologues Amos Tversky et Daniel Kahneman ont cherché à justifier la prise de décision irrationnelle, notamment dans le domaine économique. C’est à partir de leurs travaux qu’ils ont mis en lumière que notre cerveau traitait l’information à l’aide de raccourcis cognitifs.

Si l'étude formelle des biais est récente, leurs origines remontent à l'aube de l'humanité. Ces raccourcis mentaux se sont développés au cours de notre évolution, nous permettant de prendre des décisions rapides et intuitives dans des environnements souvent dangereux et incertains.

Loin d'être uniquement néfastes, les biais cognitifs ont également des avantages. Ils nous permettent de simplifier un monde complexe, de porter des jugements rapides et de conserver une certaine cohérence dans nos pensées.

En effet, notre cerveau ne dispose que d'une capacité de traitement limitée. Les biais cognitifs nous aident à gérer l'afflux d'informations et à prendre des décisions rapides, souvent sans même en avoir conscience.

L'inconscient et le conscient : Le cerveau à deux vitesses

Pour comprendre les biais cognitifs, il est crucial de distinguer l'inconscient du conscient.

Notre cerveau fonctionne à deux vitesses :

Le système 1 : Rapide, intuitif et inconscient, il gère les processus automatiques et les biais cognitifs. Il nous permet de réagir rapidement aux situations et de prendre des décisions intuitives. Le temps moyen de traitement par notre inconscient est de moins de 50 millisecondes.

Le système 2 : Lent, réfléchi et conscient, il est sollicité pour des tâches complexes et exigeantes. Il nous permet d'analyser, de raisonner et de faire des choix délibérés.

La plupart du temps, c'est le système 1 qui est aux commandes (90 à 95% du temps), pilotant nos pensées et nos actions de manière automatique. Les biais cognitifs font partie intégrante de ce système, influençant nos perceptions et nos décisions inconsciemment.

Cependant, le système 2 peut prendre le relais lorsque la situation l'exige (face à une situation qui nécessite une concentration, un effort de réflexion), nous permettant de réfléchir de manière plus approfondie et de faire des choix plus rationnels.

C'est en développant notre capacité à utiliser le système 2 que nous pouvons mieux maîtriser les biais cognitifs et prendre des décisions plus éclairées.

Entre 90 et 95% des informations sont traitées par notre cerveau inconscient contre 5 à 10% par notre cerveau conscient.
Vous l'avez compris, notre cerveau étant fainéant, réfléchir nécessite de dépenser plus d'énergie. Pour pallier cela, il a donc mis en place des raccourcis qui permettent de limiter cette dépense d'énergie.
En effet, notre cerveau est très énergivore. À lui tout seul, il représente 20% de la consommation d'énergie de notre corps. Pour rappel, il ne pèse que 1,5 kg ce qui représente 2% du poids de notre corps. Afin de limiter la grande consommation d'énergie, il facilite la réflexion en faisant des liens avec d'autres informations connues, surtout quand les situations nous semblent familières.

L'influence des biais cognitifs sur nos décisions et notre réflexion

L'impact des biais cognitifs sur notre prise de décision et notre réflexion est considérable.

Ils peuvent nous conduire à :

- Surestimer nos capacités et nos compétences ;
- Privilégier des informations immédiates et facilement accessibles ;
- Redouter la perte davantage que rechercher le gain ;
- Nous conformer à l'avis du groupe ;
- Porter des jugements hâtifs basés sur des stéréotypes.

En comprenant ces biais et en développant des stratégies pour les contrer, nous pouvons améliorer la qualité de nos décisions et nos réflexions.

Alors avant que vous deveniez des experts en biais cognitifs et que vous soyez plus qu'avertis, je vais vous donner un conseil très simple.
Comme le cerveau rapide traite l'information de façon rapide, je vais vous inviter face aux situations que vous rencontrez à ne pas foncer tête baissée. Prenez simplement le temps de faire une pause de 3 secondes avant de tirer des conclusions hâtives. Avec ces quelques secondes de pause, vous avez le temps d'activer votre prise de conscience et de mettre en place une méthode réflexive plutôt que de parler trop vite et de foncer dans

des conclusions trop peu fiables (d'autant plus qu'une fois qu'on a tiré une conclusion, il est très difficile de faire marche arrière car cela revient à avouer que nous nous sommes trompés).

Depuis les années 70, les chercheurs et psychologues ont identifié près de 300 biais cognitifs que nous héritons de notre longue histoire évolutive. En moyenne, nous sommes soumis à une vingtaine de biais différents par jour.

Daniel Kahneman, a estimé que les biais cognitifs coûtent chaque année des milliards de dollars aux entreprises en raison de mauvaises décisions d'investissement, de marketing et de gestion des ressources humaines.

Ce livre référence 231 biais cognitifs afin de vous aider à mieux les comprendre et à prendre conscience des limites de notre pensée.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle prise de conscience bienveillante et indulgente envers les autres et envers vous-même.

« Seul un esprit éduqué peut comprendre une pensée différente de la sienne, sans la cautionner pour autant. » - Aristote - Philosophe et polymathe grec.

LES BIAIS COGNTIFS DE COMPORTEMENT

Nom du biais	**Actualisation hyperbolique**
Définition	Préférer les récompenses immédiates aux récompenses futures, même si elles sont plus importantes.
Exemple	Choisir d'accepter 100€ tout de suite plutôt que de gagner 1€ tous les mois pendant 10 ans.
Conséquences	Manque de persévérance.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Se fixer des objectifs réalistes et à court terme. Visualiser les avantages des récompenses futures. Mettre en place des stratégies pour se tenir à ses objectifs.

Nom du biais	**Amplification / minimisation**
Définition	Tendance à amplifier positivement ou négativement un évènement ou à le minimiser.
Exemple	« J’ai échoué à cette épreuve, je ne suis vraiment qu’un bon à rien ! » « J’ai réussi mais en même temps c’était tellement facile ! »
Conséquences	Irrationalité.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Prendre du recul et analyser la situation de manière objective. Demander l'avis d'autres personnes

	Se méfier des émotions fortes.

Nom du biais	**Anthropocentrisme**
Définition	Tendance à considérer l'être humain comme entité la plus importante de l'univers et qui peut définir l'importance des autres.
Exemple	Penser que certains insectes sont des nuisibles alors qu'ils sont indispensables et font partie de la chaîne alimentaire (guêpes, mouches, etc.)
Conséquences	Dommages environnementaux.

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Se sensibiliser aux questions environnementales et à l'impact de nos actions. Considérer les autres espèces et les générations futures. Adopter une vision écosystémique.

Nom du biais	**Appel à la nouveauté**
Définition	Tendance à considérer que quelque chose est mieux car il est nouveau ou moderne.
Exemple	« Fini les vieux smartphones ! Passez à la dernière génération avec le X10, pour une expérience mobile ultra-rapide et fluide. » « Nouveau ! La lessive SuperClean est révolutionnaire ! Sa formule innovante détachera vos vêtements comme jamais auparavant. »
Conséquences	Peut conduire à des décisions risquées ou sans intérêt.

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Évaluer les critiques, les nouvelles informations et idées. Rechercher des preuves fiables avant de prendre des décisions.

Nom du biais	**Auto-injonction / fausses obligations / Devrait**
Définition	Tendance à s'imposer des obligations, ou croire que les choses ou les personnes devraient être d'une certaine manière.
Exemple	« Je dois toujours être content ! » « Il devrait être irréprochable ! »
Conséquences	Critique excessive.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Prendre conscience que nous sommes tous différents. Remettre en question les injonctions. Utiliser un langage plus nuancé.

Nom du biais	**Aversion à la dépossession**
Définition	Accorder plus de valeur à un bien ou un service qu'on possède qu'à un bien ou un service similaire qu'on ne possède pas.
Exemple	Vous êtes plus à même de vendre votre bien plus cher qu’un bien similaire qui ne vous appartient pas.
Conséquences	Mauvaises décisions.

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Comparer les prix de manière objective. Ne pas se laisser influencer par l'attachement émotionnel à ses possessions. Considérer la valeur réelle des biens et services.

Nom du biais	**Aversion à la perte**
Définition	Ressentir une douleur plus grande face à une perte qu'on ne ressent de plaisir face à un gain de même ampleur.
Exemple	Perdre 100 € est plus douloureux que la joie ressentie lorsqu’on gagne 100€.
Conséquences	Mauvaises décisions.

Nom du biais	**Biais d'association implicite**
Définition	Associer plus rapidement certains mots à des concepts en fonction de nos préjugés.
Exemple	Associer plus rapidement le mot « homme » à « maire » que le mot « femme » à « maire ».
Conséquences	Discrimination.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Être conscient de ses préjugés implicites. Lutter contre ses stéréotypes. Se forcer à être impartial.

Nom du biais	**Biais d'attentes exagérées**
Définition	Exagérer les conséquences négatives d'un événement futur qui ne se produiront pas nécessairement.
Exemple	S'imaginer que le pire va arriver lors d'un voyage en avion.
Conséquences	Anxiété et stress.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Rester rationnel et se baser sur des probabilités réelles (8% de nos peurs sont fondées sur de réels dangers. Les 92% restant ne sont qu'imagination). Se préparer au pire mais espérer le meilleur. Consulter un professionnel si l'anxiété est trop forte.

Nom du biais	**Biais d'attention**
Définition	Notre attention est captée par les éléments émotionnellement forts. Plus l'émotion est forte, plus nous l'écoutons et la croyons.
Exemple	Se laisser influencer par des informations sensationnalistes dans les médias.
Conséquences	Manque de discernement

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Prendre du recul face aux informations émotionnellement chargées. Vérifier les sources et la véracité des informations. Considérer différentes perspectives.

Nom du biais	**Biais d'atténuation de compassion**
Définition	Avoir plus de compassion pour un petit nombre de victimes identifiables que pour un grand nombre de victimes anonymes.
Exemple	Se sentir plus touché par l'histoire d'une seule personne qui a perdu sa maison dans un incendie que par les statistiques de millions de personnes déplacées par la guerre.
Conséquences	Manque d'empathie

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Se forcer à prendre en compte la souffrance de toutes les victimes, même celles qui sont anonymes. Imaginer ce que ce serait de vivre la situation des victimes. Soutenir des organisations qui aident les victimes.

Nom du biais	**Biais d'attribution de fonction de forme**
Définition	Attribuer des caractéristiques humaines à des machines ou des robots en fonction de leur apparence.
Exemple	Parler à un robot comme s'il était une personne.
Conséquences	Erreurs d'interaction.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Rester conscient que les machines et les robots ne sont pas humains. Utiliser un langage approprié à la situation. Ne pas anthropomorphiser les machines.

Nom du biais	**Biais d'attribution hostile**
Définition	Attribuer des intentions malveillantes aux autres, même si leurs actions sont neutres ou bienveillantes.
Exemple	Interpréter le sourire d'un inconnu comme un signe de moquerie.
Conséquences	Manque de confiance en soi et aux autres.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Rester ouvert aux autres et à leurs intentions. Ne pas se fier aux apparences. Essayer de comprendre le point de vue de l'autre.

Nom du biais	**Biais d'automatisation**
Définition	Accorder une confiance excessive aux résultats d'un système automatisé (assistants automatisés, systèmes d’aide à la décision, etc.).
Exemple	Se fier aveuglément à un GPS qui nous indique un itinéraire dangereux.
Conséquences	Erreurs graves.

Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Ne pas se substituer à son jugement par celui d'une machine. Rester vigilant et critique face aux résultats automatiques. Comprendre les limites des systèmes automatisés.

Nom du biais	**Biais d'étiquetage**
Définition	Tendance à juger de façon définitive les autres ou soi-même (en collant en quelque sorte une étiquette). C’est une manière de catégoriser, de stigmatiser.
Exemple	Un professeur a des attentes plus élevées envers un élève étiqueté comme « élève brillant » qu'envers un élève étiqueté comme « élève en difficulté ».
Conséquences	Peut conduire à la discrimination et à des décisions injustes ou encore à renforcer le comportement étiqueté de l’autre (ou son comportement).
Conseils concrets pour éviter de	Évaluer les gens en fonction de leurs mérites individuels, plutôt qu’en fonction des

commettre ces erreurs	stéréotypes.

Nom du biais	**Biais d'impact**
Définition	Surestimer l'intensité et la durée de ses émotions futures.
Exemple	Penser qu'on sera toujours triste après une rupture amoureuse.
Conséquences	Souffrance inutile.
Conseils concrets pour éviter de commettre ces erreurs	Rester conscient que les émotions sont passagères. Se projeter dans le futur et imaginer comment on se sentira. Mettre en place des stratégies pour gérer ses émotions.