

Petit guide des biais cognitifs

Quatre problèmes que les biais nous aident à régler :

La surcharge d'information, le manque de sens, le besoin d'agir vite et comment savoir de quoi on doit se rappeler plus tard.

Problème 1 : trop d'information

Il y a tout simplement trop d'informations dans le monde, nous n'avons pas d'autre choix que d'en filtrer la quasi-totalité. Notre cerveau utilise quelques trucs simples pour choisir les bouts d'informations qui sont les plus susceptibles de finir par être utiles.

- **Nous nous rappelons des choses qui sont déjà mises en valeur dans notre mémoire ou qui sont souvent répétées.** C'est la règle simple qui fait que notre cerveau est plus susceptible de noter les choses qui sont en rapport avec ce qui a été récemment mémorisé. Biais : biais de disponibilité, biais d'attention, effet de vérité illusoire, effet de simple exposition, effet de contexte
- **Les choses bizarres/drôles/visuellement frappantes ou anthropomorphiques sont mieux retenues que celles qui ne le sont pas.** Notre cerveau a tendance à doper l'importance des choses qui sont inhabituelles ou surprenantes. A contrario, nous avons tendance à glisser sur les informations que nous considérons comme ordinaires ou attendues. Biais : effet de bizarrerie, effet d'humour, effet Von Restorff, effet de supériorité de l'image
- **On remarque lorsque quelque-chose a changé.** Et on tend généralement à jauger de la significativité du changement en fonction de la direction de ce dernier (positif ou négatif) plutôt que de réévaluer la nouvelle valeur comme si elle nous avait été présentée seule. S'applique aussi lorsque l'on compare deux choses entre elles. Biais : effet d'ancrage illusion monétaire, effet de cadre, loi de Weber-Fechner, biais de statu quo, aversion à la dépossession
- **Nous sommes attirés par les détails qui confirment nos propres croyances existantes.** Celui-ci est très puissant... tout comme le corollaire qui veut que nous ignorions ceux qui les contredisent. Biais : biais de confirmation

- **Nous remarquons les failles plus facilement chez les autres que chez nous-même.** Et oui, avant de considérer cette article comme une liste de choses qui vous énervent chez les autres, prenez conscience que vous y êtes sujet aussi. Biais : planification fallacieuse

Problème 2 : pas assez de sens

Le monde est très déconcertant et nous ne sommes capables que d'en percevoir une petite partie alors qu'il nous est nécessaire d'en tirer du sens afin de survivre. Une fois que le flot réduit d'information nous est parvenu, nous relient les points, comblons les blancs avec ce que nous pensons déjà savoir et mettons à jour nos modèles mentaux du monde.

- **Nous voyons des histoires et des motifs même dans des données éparses.** Puisque nous ne sommes capable de percevoir qu'une petite facette des informations que recèle le monde, et donc filtrons la quasi-totalité du reste, nous n'avons jamais le luxe de connaître entièrement quelque chose. C'est pourquoi notre cerveau reconstruit le monde afin de se sentir à l'aise dans notre tête. Biais : paréidolies, effet de vérité illusoire
- **Nous remplissons les cases à partir de stéréotypes, de généralités et d'histoires que nous connaissons déjà chaque fois que nous tombons sur un nouvel élément ou qu'il existe des trous dans les informations.** Lorsque nous n'avons que des informations partielles à propos d'une chose précise appartenant à un groupe de chose avec lequel nous sommes relativement familier, notre cerveau ne voit aucun inconvénient à remplir les blancs au pifomètre ou à l'aide de sources à qui nous faisons confiance. Plus tard, nous oublions quelles parties étaient réelles et lesquelles étaient du remplissage. Biais : biais d'attribution de groupe, biais d'autorité, biais d'automatisation
- **Nous imaginons que les choses et les gens que nous aimons ou avec lesquels nous sommes familiers sont meilleurs que les choses et gens que nous n'aimons pas ou avec lesquels nous ne sommes pas familiers.** C'est quelque chose de similaire à ce que nous avons vu au-dessus mais les remplissages incluent généralement aussi des suppositions sur les valeurs et qualités de ce que nous voyons. Biais : effet de groupe, loi de l'instrument, not invented here
- **Nous pensons que nous savons ce que les autres savent.** Dans certains cas, cela signifie que nous supposons qu'ils savent ce que nous savons, dans d'autres, nous imaginons qu'ils pensent à nous aussi souvent que nous pensons à nous-même. C'est basiquement juste un cas où nous modélisons l'esprit des gens d'après le nôtre (ou

dans certains cas, selon un modèle bien moins complexe... Biais : malédiction de la connaissance

- **Nous projetons nos états d'esprit et postulats actuels sur le passé et le futur.** Ce qui est encore amplifié par le fait que nous sommes mauvais pour évaluer la rapidité/la lenteur avec les choses vont arriver ou changer. Biais : biais pro-innovation

Problème 3 : le besoin d'agir vite

Nous sommes contraints par le temps et l'information, et nous ne pouvons pas nous permettre de les laisser nous paralyser. Sans la capacité à agir vite face à l'incertitude, notre espèce aurait certainement disparu il y a bien longtemps. Chaque fois que survient un nouveau bout d'information, nous devons faire de notre mieux pour évaluer notre capacité à agir sur la situation, l'utiliser pour modifier nos décisions, s'en servir pour simuler ce qui pourra advenir dans le futur et, à tout le moins, travailler à modifier notre point de vue sur le monde.

- **Afin d'agir, nous devons avoir confiance dans notre capacité à avoir un impact et sentir que ce que nous faisons est important.** Dans la réalité, la plupart de cette confiance est exagérée, mais sans elle nous pourrions bien ne jamais rien faire. Biais : effet Forer, effet Barnum, effet Dunning-Kuger, biais d'auto-complaisance
- **Afin de rester concentré, nous favorisons ce qui nous est immédiat, ce qui nous fait face au détriment de ce qui est plus loin, moins flagrant.** Nous accordons plus de valeur aux choses du présent qu'à celles du futur et nous sentons plus concernés par les histoires impliquant un individu en particulier qu'à celles de groupes ou d'anonymes. Biais : actualisation hyperbolique
- **Pour obtenir des résultats, nous sommes plus motivés pour finir les choses dans lesquelles nous avons déjà investi du temps et de l'énergie.** C'est l'équivalent économique de la première loi de Newton : ce qui est en mouvement reste en mouvement. Cela nous aide à finir ce que nous avons commencé, même si cela signifie faire face à de plus en plus de raisons d'abandonner. Biais : effet Ikéa, biais d'unité
- **Dans le but de minimiser nos erreurs, nous sommes motivés dans le sens de la préservation de notre autonomie au sein d'un groupe et du refus des décisions irréversibles.** Si nous devons choisir, nous avons tendance à choisir la solution perçue comme la moins risquée ou préservant le statu quo. Mieux vaut une peste connue qu'un choléra dont il faudra tout apprendre. Voir : justification du système, réactance, dévaluation réactive

*Largement inspiré de Buster Benson
(Petit guide exhaustif des biais cognitifs)*

- **Nous favorisons les options qui nous paraissent simples ou qui ont des informations plus complètes aux options plus complexes ou ambiguës.** On préfère réaliser une tâche simple et rapide même si le choix de la tâche longue et complexe serait *in fine* la meilleure utilisation de temps et d'énergie. Voir : biais d'information, effet de rime

Problème 4 : de quoi devons-nous nous rappeler ?

Il y a trop d'informations dans l'Univers. Nous ne pouvons pas nous permettre que de nous occuper des morceaux qui sont les susceptibles de nous être utiles dans le futur et nous devons constamment faire des compromis et des paris en ce qui concerne ce dont nous allons nous rappeler ou oublier.

Par exemple, nous préférons généraliser plutôt que de s'occuper de cas spécifiques car cela prend moins d'espace de stockage et lorsqu'il y a vraiment trop de détails, nous en piochons quelques-uns et ignorons le reste. Ce que nous gardons est ce qui est le plus susceptible de nous servir pour les filtres du problème 1 (l'excès d'information disponible) ainsi que de nourrir ce qui nous vient à l'esprit dans le cadre du problème 2 (le besoin de sens et de remplir les blancs). Cela s'appelle l'auto-renforcement.

- **Nous modifions et renforçons certains souvenirs après les faits.** Durant ce processus, la mémoire peut être consolidée, cependant, divers détails peuvent être passés à la trappe. Nous injectons aussi parfois accidentellement un détail dans un souvenir. Biais : effet d'espacement
- **Nous écartons les spécificités pour préférer les généralités.** Nous faisons cela par nécessité, mais l'impact des associations implicites, des stéréotypes et des préjugés finit par donner l'un des pires ensembles de conséquences au sein des divers des biais cognitifs. Biais : effet pom-pom girl
- **Nous réduisons les événements et listes à leurs élément-clés.** Il est difficile de réduire ce genre d'item à des généralités, donc nous préférons n'en choisir que quelques bouts qui nous permettrons d'en représenter la totalité. Biais : effet de primauté, effet verbatim,
- **Nous stockons les souvenirs différemment selon la façon dont nous avons vécu l'expérience.** Nos cerveaux ne vont encoder une information que si elle paraît importante à ce moment-là, mais cette décision peut être affectée par d'autres circonstances (ce qui arrive en même temps, comment l'information se présente, s'il est possible de retrouver facilement l'information quand nous en avons besoin, etc) qui ont peu de rapport avec la valeur réelle de l'information. Biais : effet Google

Cool, comment je suis censé.e me rappeler tout ça ?

Vous n'êtes pas obligé, mais vous pouvez commencer par vous rappeler les quatre grands problèmes auxquels nos cerveaux doivent faire face et qui ont évolué en conséquence ces derniers millions d'années :

- le trop-plein d'information est nocif, donc on filtre en masse
- le manque d'information rend confus, donc on remplit les trous
- il faut agir vite pour ne pas rater son tour, alors nous sautons directement aux conclusions
- ça ne va pas en s'arrangeant, alors on ne s'encombre que du strict nécessaire.

Afin d'éviter de se noyer dans un **trop-plein d'information**, notre cerveau doit écrémer et filtrer un montant incroyable d'informations et rapidement, sans trop d'effort, décider quelles sont les nouvelles choses à tirer de ce pucier et les en extraire.

Pour nous aider à **construire du sens** à partir des bouts et morceaux d'information qui nous parviennent, nous devons remplir les trous et assembler le tout pour créer nos modèles mentaux du monde. Dans le même temps, nous avons également besoin de nous assurer qu'ils restent aussi stables et efficaces que possible.

Dans le but d'**agir vite**, notre cerveau doit prendre des décisions en une fraction de seconde afin d'augmenter nos chances de survie, de sécurité ou de succès. Il doit également avoir confiance en sa (notre) capacité à agir sur le monde.

Et pour que tout cela se fasse aussi efficacement que possible, notre cerveau doit **se rappeler des parties les plus importantes et utiles** des informations qu'il rencontre et en informer ses systèmes afin qu'ils puissent s'adapter et s'améliorer au cours du temps, mais rien de plus.



Ça a l'air plutôt utile ! C'est quoi les revers ?

En plus des quatre principaux problèmes, il serait utile de se rappeler de ces quatre vérités à propos de comment nos solutions ont leur propres défaut :

- **Nous ne voyons pas tout.** Et certaines des informations que nous écartons/filtrons sont en fait utiles et importantes.
- **Notre quête de sens peut générer des illusions.** Nous imaginons parfois des détails qui ont été placés là par nos suppositions, et construisons des intentions et des histoires qui n'existent pas vraiment.
- **Les décisions rapides peuvent être complètement nulles.** Certaines des conclusions auxquelles nous sautons sont injustes, égoïstes et contre-productives.
- **Notre mémoire renforce les erreurs.** Une partie des choses dont nous nous rappelons le plus tard rendent juste les systèmes cités ci-dessus encore plus biaisés, et plus dommageables pour nos processus de pensée.

En gardant à l'esprit nos quatre problèmes avec le monde et les conséquences qu'ont les stratégies que notre cerveau utilise pour les résoudre, le biais de disponibilité fera que nous remarquerons nos biais plus souvent. Si vous relisez cette page pour vous rafraîchir la mémoire assez souvent, l'effet d'espacement vous aidera à souligner certains des motifs les plus forts.

Rien de ce que nous pouvons faire ne peut éliminer les quatre problèmes (à moins de trouver un moyen d'améliorer la façon dont notre cerveau fonctionne pour mieux le faire coller à la réalité) mais si nous acceptons le fait que nous en permanence biaisé – mais qu'il y a de la marge pour s'améliorer – le biais de confirmation nous aidera à trouver des preuves allant dans ce sens, ce qui, au final, nous permettra de mieux nous comprendre nous-même.

Depuis que je connais le biais de confirmation, je le trouve partout.

Les biais cognitifs ne sont que des outils, utiles dans le bon contexte, néfastes dans d'autres. Ce sont également les seuls outils que nous avons à disposition et ils ne sont pas si mauvais pour faire ce qu'ils sont censés faire. Autant se les rendre familiers et apprenons à apprécier le fait, qu'au moins, nous avons quelques capacité pour essayer de comprendre le monde qui nous entoure.