

L'importance des biais dans le mal-être psychologique

Source : <https://nospensees.fr>

Mais, que sont les biais ? **C'est la tendance du cerveau à donner une plus grande importance et à placer un certain type d'information au-dessus d'une autre.** Cela peut paraître un peu compliqué à comprendre, nous le savons. C'est pour cette raison que, dans cet article, nous vous expliquerons de façon distrayante et concrète de quelle façon ils influent sur nos [émotions](#).

Ainsi, nous verrons les différences entre les biais normaux et les biais négatifs. Ces derniers vont faire augmenter le mal-être que nous sentons. Pour éviter leurs effets indésirables, il va donc être indispensable de savoir comment ils surgissent et de quelle manière ils agissent dans nos processus de pensée.

« La vérité est ce qui est, et restera vrai même si l'on pense l'inverse. »

-Antonio Machado-

Que sont les biais cognitifs ?

Chaque jour, nous récoltons une quantité considérable d'informations qui viennent aussi bien de l'extérieur que de notre intérieur. Si notre [cerveau](#) devait toutes les assimiler, il n'aurait plus de temps pour faire autre chose. Il ne pourrait pas réaliser les autres fonctions dont il est responsable et pour lesquelles il affiche de grandes compétences.

C'est pour cela que notre esprit prend des «raccourcis» au moment d'interpréter l'information que nous recevons. Ce sont les biais cognitifs. Ainsi, **nous présentons tou-te-s une certaine tendance à recevoir, interpréter et nous souvenir de certaines informations avant d'autres.** On dégage trois types de biais :

- **Attentionnel** : il s'agit de la tendance à réagir à un type de stimulus au lieu d'autres quand ils se présentent en même temps.
- **Interprétatif** : c'est la tendance à interpréter les situations d'une façon déterminée.
- **De mémoire** : on a tendance à se rappeler certains événements pour interpréter la situation actuelle.

Le biais attentionnel

A priori, **présenter des biais est normal, nécessaire et bénéfique puisque cela nous épargne une quantité considérable de ressources mentales.** Comme on l'a déjà mentionné, elles permettent de faire économiser du temps et de l'énergie à notre cerveau dans le

traitement de l'information et lui permettent aussi de se focaliser sur le reste des tâches qu'il doit réaliser.

Alors, quand deviennent-ils nuisibles ? En ce qui concerne le biais attentionnel, cela se produit quand on se concentre sur des [stimuli négatifs](#). C'est-à-dire **quand une personne se concentre davantage sur l'information qui peut être menaçante ou nuisible, au lieu de prendre en compte une information neutre ou bénéfique.**

Par exemple, **une personne aurait un biais attentionnel négatif si elle remarquait un auditeur froncer les sourcils au lieu de voir celui qui lui prête attention** dans une situation d'[exposé en public](#). Une autre personne qui présente un biais attentionnel qui ne va pas lui être nuisible se concentre probablement sur d'autres aspects, comme sur le fait qu'il y ait un-e auditeur-trice qui a le même ordinateur qu'elle.

Face à cette situation, la personne avec un biais négatif partira avec la sensation que les gens avaient des expressions surprises tandis qu'elle parlait, donnant ainsi le champ libre à un processus débouchant sur une série d'émotions négatives. Ce biais attentionnel négatif peut être une conséquence naturelle du biais de confirmation : un biais à travers lequel nous recherchons activement une information qui confirme notre théorie préalable.

Dans ce cas, la personne peut avoir cherché des raisons pour confirmer qu'elle n'avait pas d'aptitudes pour parler en public et, par conséquent, elle a prêté une attention spéciale à l'information qui était en syntonie avec sa théorie. D'un autre côté, elle a ignoré l'information contraire ou l'a détachée de son aptitude. Elle peut penser que **les personnes qui n'ont pas fait la moue ou ont applaudi l'ont fait davantage par politesse que par une appréciation sincère du spectacle.** Il s'agit précisément du biais interprétatif dont nous parlerons par la suite.

« L'esprit est un miroir flexible : ajustez-le pour mieux voir le monde. »

-Amit Ray-

Et le biais interprétatif ?

Un fait similaire se produit avec les deux autres biais que nous avons définis. Le biais interprétatif est nuisible **quand nous jugeons les situations comme dangereuses ou menaçantes alors qu'elles sont en réalité neutres ou ambiguës.**

Un exemple peut être tiré de la situation antérieure. Une personne avec un biais normal n'a aucune raison de penser que les gens n'ont pas aimé son discours. Elle peut croire qu'ils ont simplement des doutes sur ce qu'elle a dit ou qu'ils pensent à leurs propres affaires. Cependant, quelqu'un qui présente ce biais négatif interpréterait cela comme étant la preuve qu'il est un mauvais orateur, que le thème dont il parle manque d'intérêt, que les auditeur-trice-s pensent qu'il est ridicule, etc.

Comment agit le biais de mémoire ?

Le dernier biais, le **biais de mémoire**, nous fait du mal quand nous avons tendance à nous souvenir de situations passées négatives pour interpréter les situations actuelles, au lieu de tirer de notre mémoire d'autres informations neutres ou positives.

En lien avec l'exemple que nous avons développé pour expliquer les biais, une personne qui se souvient avoir fait un exposé désastreux quelques années plus tôt et juge le moment actuel en fonction de cette expérience passée va penser que le présent va forcément être un désastre aussi.

En revanche, une personne qui est également passée par une situation similaire, au cours de laquelle elle avait raté un exposé, mais qui se souvient davantage de ceux qu'elle a réussis, ne fera pas une présentation en étant envahie par les émotions négatives qui naîtraient en elle si elle ne se rappelait que de l'exposé désastreux.

De nombreuses études **placent les biais cognitifs négatifs en relation avec de nombreux troubles psychologiques**. Il existe aussi beaucoup d'études qui parlent de personnes ne présentant aucun trouble mais pour qui ces biais représentent une énorme source d'émotions négatives. Au final, au cours de notre vie, nous sommes tou-te-s tombé-e-s plus d'une fois dans ses filets.

De cette façon, il est intéressant de savoir comment ils fonctionnent et de travailler pour les améliorer, afin que leur pouvoir soit réduit. Nous espérons donc que cet article vous donnera un coup de main lorsque vous voudrez les identifier et réaliser une intervention rapide pour qu'elles conditionnent le moins possible vos pensées et vos émotions.