

BIAIS COGNITIFS

Biais de perception sélective

MOTS CLÉS

filtre | distorsion | perception | jugement



Chaque jour, nous faisons des choix, percevons des informations et accordons de l'importance à ce qui nous entoure. Cependant, nous ne sommes pas toujours objectifs. Notre cerveau, toujours en activité, s'efforce constamment de simplifier et d'organiser ce qu'il reçoit. C'est ça, Le biais de perception sélective : une tendance à se concentrer uniquement sur ce qui nous intéresse ou nous concerne, en ignorant ou en oubliant tout le reste. C'est comme porter des lunettes qui ne nous permettent de voir que ce que nous voulons voir !

Un exemple courant ?

Imaginez que vous ayez un ami qui, par le passé, a manqué quelques projets scolaires ou était toujours un peu en retard aux sessions d'étude. Si vous commencez à le considérer comme peu fiable, vous risquez de ne plus voir que les moments où il ne se présente pas ou oublie de terminer ses tâches. Vous risquez d'ignorer complètement les moments où il a été ponctuel ou où il a travaillé dur sur ses devoirs et dépassé les attentes. C'est le biais de perception sélective. Un biais qui nous pousse à nous concentrer sur les informations qui confirment notre jugement initial, en ignorant les autres comportements positifs qui pourraient remettre en question notre opinion.





“Nous voyons ce que nous voulons voir.”

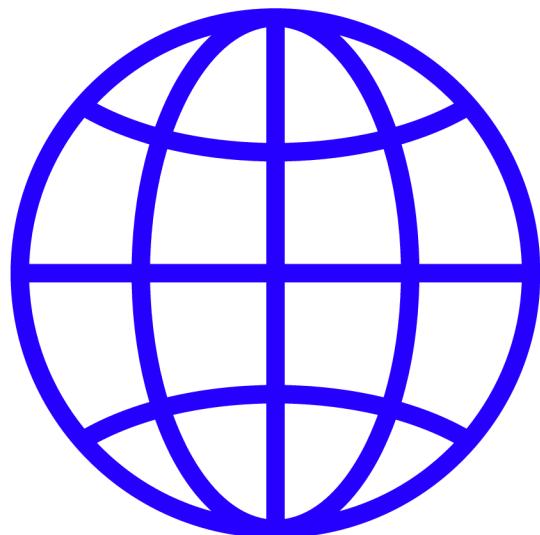
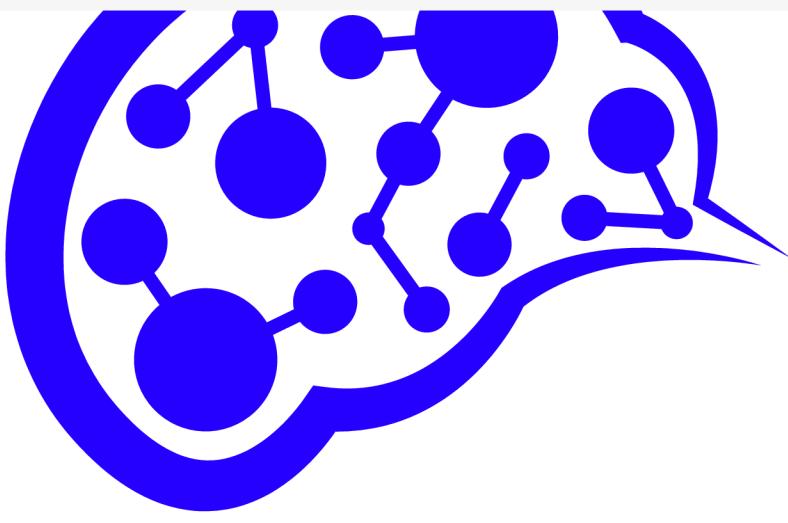
Ce biais n'affecte pas seulement nos interactions avec nos amis ou nos camarades de classe. Il influence également notre façon d'appréhender des informations plus générales, comme les actualités.

Lorsque nous lisons un article ou regardons une émission de télévision, notre perception est inévitablement influencée par nos croyances préexistantes. Si nous avons des opinions politiques bien arrêtées, nous avons tendance à rechercher des informations qui confirment ce que nous pensons déjà. Ce biais nous pousse à ignorer les informations qui ne correspondent pas à notre vision du monde. Si nous regardons un reportage qui promeut une perspective différente de la nôtre, nous nous sentons souvent mal à l'aise, voire frustrés. Il s'agit d'un phénomène très courant : en pratique, notre cerveau ne sélectionne que ce qui correspond à notre perception du monde.

“Les risques de vivre dans notre propre bulle.”

Le biais de perception sélective peut nous amener à voir une version déformée de la réalité. Par exemple, si nous ne discutons qu'avec des personnes de notre cercle social qui partagent nos idées et nos opinions, nous finissons par renforcer notre point de vue sans jamais le remettre en question.

Cela nous empêche de nous ouvrir à de nouvelles idées, limitant ainsi notre développement personnel. Mais ce biais ne joue pas seulement un rôle dans les discussions politiques ou les choix de consommation. Il influence également la façon dont nous réagissons aux commentaires, aux critiques et même à nos expériences quotidiennes.



“Voir au-delà de nos filtres.”

La première étape pour lutter contre le biais de perception sélective consiste à reconnaître que nous avons tous des **filtres mentaux**. Ces filtres façonnent notre vision du monde, en fonction de nos expériences passées et de nos croyances. Une fois que nous avons accepté cela, nous pouvons commencer à remettre en question nos propres hypothèses.

Un moyen efficace d'y parvenir consiste à rechercher des perspectives différentes. Au lieu de simplement écouter des opinions contraires, engagez-vous dans un dialogue : demandez-vous “Qu'est-ce que je peux apprendre de cela ?” Il est également utile de faire une pause avant de porter un jugement et de se demander : “Est-ce que je ne remarque que ce qui confirme mes croyances ?”

Élargir nos expériences est une autre étape clé. Exposez-vous à de nouvelles idées, personnes et situations, que ce soit à travers les voyages, les livres ou les conversations. Cela vous aidera à vous libérer de vos schémas de pensée habituels.

En remettant en question nos préjugés, nous pouvons ouvrir notre esprit, prendre de meilleures décisions et établir des liens plus significatifs avec le monde qui nous entoure.



BIAIS COGNITIFS

