

## BIAIS COGNITIFS

# Biais de conformité

## MOTS CLÉS

conformité | indépendance | choix | authenticité



## “Tout le monde le fait, donc ça doit être bien !”

Parfois, nous ressentons la pression de faire quelque chose simplement parce que la majorité le fait. C'est ce sentiment que si tout le monde dit quelque chose, cela doit être vrai, ou si tout le monde suit une tendance, nous devrions le faire aussi. C'est un comportement humain naturel : nous voulons faire partie du groupe, ne pas nous démarquer ou être exclus !

Par exemple, il peut arriver que si vos amis portent un certain style de vêtements, vous ressentez la pression de faire de même, même si ce n'est pas vraiment votre style. Ou si tout le monde est sur un réseau social comme Instagram, vous pouvez avoir l'impression que vous ne voulez pas être le seul à ne pas y être.

## “Je ne veux pas être exclu.”

Il y a plusieurs raisons qui expliquent ce sentiment :

- **L'acceptation sociale** : nous voulons être acceptés et faire partie d'un groupe. Se démarquer trop peut nous mettre mal à l'aise.



- **La peur du rejet** : la peur d'être exclu ou jugé peut nous pousser à adopter les opinions ou les comportements de la majorité.
- **Le manque de confiance** : parfois, nous pouvons nous sentir incertains quant à nos propres pensées ou décisions et nous appuyer sur l'opinion du groupe comme filet de sécurité.

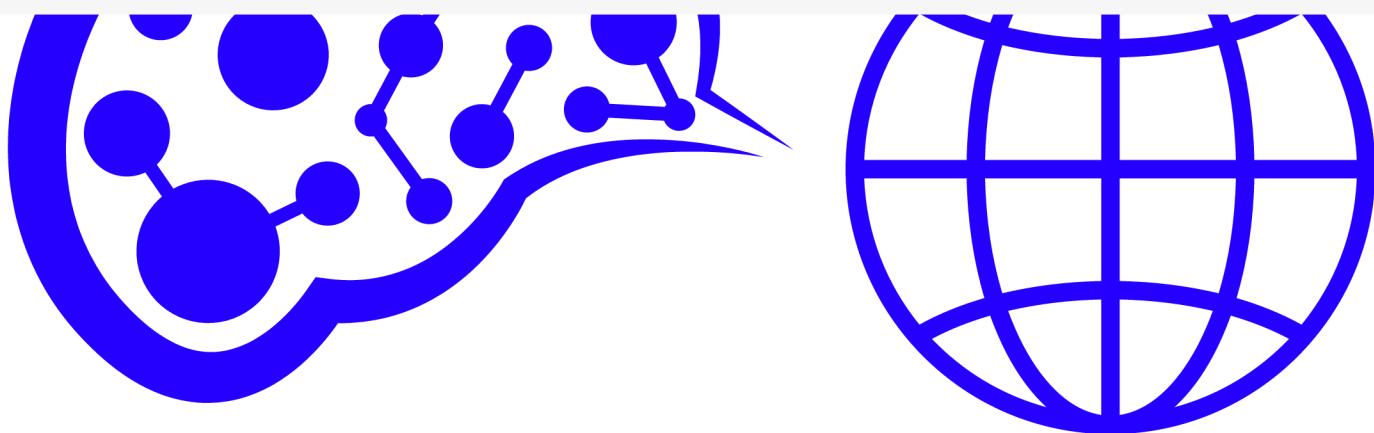
### **"Si tout le monde le porte, c'est que ça doit être cool."**

Voyons comment le biais de conformité peut s'immiscer dans notre vie quotidienne, souvent sans même que nous nous en rendions compte !

- **Choix au restaurant** : lorsque tout le monde commande le même plat, vous pouvez vous sentir obligé de faire de même, même si ce n'est pas ce que vous voulez.
- **Tendances en matière de divertissement** : le battage médiatique autour d'un nouveau film ou d'une nouvelle série peut vous pousser à le regarder, juste pour suivre la tendance, même si cela ne vous intéresse pas.
- **Destinations de voyage** : les réseaux sociaux peuvent vous donner l'impression que vous devez visiter les mêmes endroits à la mode que tout le monde publie.
- **Tendances en matière de remise en forme** : si un nouvel entraînement ou un nouveau régime alimentaire fait le buzz, il est facile de suivre le mouvement, même si cela ne correspond pas à vos objectifs.

### **"Je veux juste m'intégrer."**

- Être conscient de l'influence du biais de conformité sur nos décisions nous aide à faire des choix plus indépendants. Il est naturel de vouloir s'intégrer, mais il est également important de rester fidèle à soi-même et à ses convictions. En reconnaissant ce mécanisme, nous pouvons éviter d'être influencés par la foule et prendre des décisions plus conscientes.



## "Il est parfois plus facile de suivre le mouvement."

Le biais de conformité fait naturellement partie du comportement humain, mais il est important de reconnaître quand il influence nos décisions. Réfléchir à ce que nous pensons et faisons nous aide à éviter de suivre le mouvement par commodité, ce qui nous permet de faire des choix plus authentiques.

Pensée de groupe :

- Pensez à une tendance récente ou à une opinion populaire que vous avez remarquée parmi vos amis ou sur les réseaux sociaux.
- Réfléchissez : l'avez-vous adoptée parce que vous le vouliez vraiment ou simplement parce que tout le monde le faisait ? Vous êtes-vous senti(e) obligé(e) de suivre le mouvement ? Pourquoi ?

Sortir des sentiers battus :

- Cette semaine, essayez quelque chose de différent. Portez un vêtement "démodé" ou exprimez une opinion différente.
- Réfléchissez : qu'avez-vous ressenti en vous démarquant ? Y a-t-il eu des réactions ?



## BIAIS COGNITIFS

