

JE PENSE, TU PENSES, NOUS PENSONS...

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



SOMMES-NOUS VRAIMENT LIBRES DE PENSER ?

LE REEL N'EXISTE QU'À TRAVERS NOTRE PROPRE INTERPRÉTATION. LA MULTIPLICITE DES REGARDS OUVRE À L'ÉVOLUTION DE NOTRE MONDE, MAIS COMPORTE ÉGALEMENT DES PIÈGES QUI CREENT DE MULTIPLES DIFFICULTÉS DE COMMUNICATION.

La démocratie, berceau des libertés individuelles, a eu une place particulière dans nos cœurs et dans nos vies en ce printemps 2017.

Moment de l'élection présidentielle, moment du choix, du moi, du « moi je pense que... ». Printemps où notre droit de dire et de voter est devenu acte. Voter engage tout notre être, notre identité, notre pensée et nos émotions. Ce comportement vient ancrer dans le réel notre droit de choisir, d'être Nous, notre liberté de penser.

Mais sommes-nous vraiment libres de penser ? Le réel n'existe qu'à travers notre propre interprétation du monde. Notre regard crée un monde subjectif, où tout est relatif selon l'angle de vue de chacun.

La subjectivité colore en permanence, insidieusement, inconsciemment, notre regard sur le monde, sur les autres, sur leur comportement et sur nous-mêmes.

Pétris de notre culture, de notre éducation, de notre histoire, nous regardons tous dans la même direction, mais nous n'y voyons pas la même chose. À chacun sa réalité. Nous pensons avoir raison, nous en sommes parfois tellement persuadés que nous cherchons à convaincre les autres. Nous ne voyons qu'à travers notre lorgnette, disaient les anciens. Et pour cause,

cette lorgnette est au cœur de notre fonctionnement psychologique, nichée dans notre intimité, dans la structure même de notre personnalité. Cette subjectivité fait que nous sommes singuliers, tous uniques, tous différents.

Alors, cette subjectivité est belle. Elle ouvre à la divergence des regards, à la créativité, à l'évolution même de l'humanité. Mais cette subjectivité comporte également des pièges, des impasses, des boucles... on tourne en rond, on ne trouve pas de solution, on ne se comprend pas et on se sent injustement incompris.

Et pour cause. Nous pensons réfléchir objectivement, être capable de rationaliser, savoir peser les informations avec neutralité... mais cette subjectivité nous amène à percevoir plus fortement certains éléments, à en oublier d'autres, à trier et à hiérarchiser les données au-delà de notre volonté, de notre conscience.

En psychologie, ces pièges sont appelés des biais cognitifs.

Les biais cognitifs sont des distorsions dans le traitement de l'information. Ces biais, qui sont en général inconscients, peuvent conduire à des erreurs de perception, de raisonnement, d'évaluation, d'interprétation logique, de jugement, d'attention,

etc., ainsi qu'à des comportements ou à des décisions inadaptées.

L'étude de ces biais montre à quel point notre expérience du monde, nos pensées et nos comportements sont nettement moins libres que nous l'imaginons.

Un des biais cognitifs le plus communément partagés est le biais des attributions causales.

Chercher les causes, comprendre, analyser ce qui nous entoure est l'essence même de notre force d'apprentissage et d'adaptation. Notre cerveau a besoin de mettre du sens sur l'ensemble des situations auquel il est confronté.

Souvent ces situations sont automatiquement traitées et comprises sans effort de notre part, car elles s'accordent à notre système de représentation du monde. Mais nous nous retrouvons parfois face à des situations dites ambiguës, c'est-à-dire que le sens ne nous apparaît pas immédiatement... ces situations ambiguës créent en nous un conflit cognitif source de tension, de malaise, de manque de cohérence interne.

Par exemple, un matin alors que d'habitude tous nos collègues de travail prennent le temps de nous saluer, un d'entre eux nous ignore lorsque nous le croisons dans le couloir. Pourquoi ? Que se passe-t-il ?

Deux possibilités s'offrent à notre cerveau pour réaliser l'effort de résoudre ce conflit cognitif :

Soit attribuer du sens via des informations dites « internes », c'est-à-dire en incriminant des responsabilités individuelles, aux personnes en jeu dans cette situation, donc lié à l'autre ou à soi-même.

Dans l'attribution dite « internaliste », nous expliquerons le silence de ce collègue par une de ses caractéristiques que nous savons (que nous croyons) être dominante chez lui : par exemple, il a toujours été individualiste, ce comportement montre à quel point il manque de qualités sociales, ou bien encore nous penserons qu'il se sent bien supérieur aux autres et ne se donne même pas la peine d'être bienveillant.

L'attribution causale internaliste peut également nous amener à incriminer des responsabilités liées à soi : ce collègue ne nous a pas salués, car nous sommes trop effacés, c'est une de nos caractéristiques, nous sommes trop discrets, timides, les gens nous remarquent à peine, nous sommes comme transparents pour les autres...

Soit attribuer du sens via des informations « externes », liées au contexte, à la situation, à l'environnement. L'attribution causale externaliste va tenter de trouver des causes et du sens à cette situation non pas en incriminant les personnes qui y jouent un rôle, mais le contexte dans lequel le comportement est observé.

Par exemple, cette personne ne nous a pas salués parce qu'en ce moment nous avons énormément de travail et tout le monde est trop affairé à ses tâches, ou parce que juste avant nous avons une réunion très stressante qui demandait toute l'attention de cette personne...

Nous sommes continuellement soumis à ce type de situations et notre cerveau empruntera le chemin qui sera non pas le plus juste, mais le moins coûteux pour expliquer ces impasses de sens dans notre quotidien. Et voilà le biais. Le biais de l'attribution causale et de la dissonance cognitive nous amène trop souvent à juger, expliquer et interpréter des situations pour préserver notre système de croyances, pour assurer le moins de modifications possible dans nos habitudes de pensée.

Ces biais nous entraînent trop souvent dans des discussions stériles, dans des modes de communication où personne n'entend vraiment l'autre, car chacun est trop occupé cognitivement et émotionnellement à se protéger.

Dans l'univers de la politique, ces biais sont à l'œuvre constamment dans les débats et nous laissent un goût d'immobilisme qui nous entraîne dans des sentiments d'impuissance, de lassitude, de dégoût parfois. En réaction l'abandon, le désengagement, l'évitement peuvent se révéler les seules opportunités pour rester dans notre zone de confort. Le biais de l'attribution causale externaliste et de la victimisation peut alors être si rapide... un vrai piège pour notre pensée :

La politique je n'y peux rien, c'est comme ça, je ne peux rien mener comme action pour changer ce contexte qui pourtant ne me convient pas ...

Certes, mais quelle que soit notre place, nous pouvons nous engager pour ce qui nous convient à une échelle individuelle et à une échelle collective. Une nouvelle histoire de France va s'écrire dans les 5 prochaines années, que nous soyons d'accord ou pas d'accord, faisons-en sorte de nous engager pour ce qui est important pour nous.

Accepter l'inéluctable, le choix de la majorité, rester engagé pour nos valeurs, quelles qu'elles soient.