

Projet Personnel : Agir sur ses biais cognitifs

Bonjour,

Cette vidéo fait partie d'une démarche dont l'objectif est de présenter des projets personnels puis de faire ensuite des points sur leur avancement en racontant également, les succès, mais aussi les difficultés rencontrées.

L'objectif de cette vidéo est de présenter le projet :

1. Agir sur ses biais cognitifs

Le projet semble infiniment large et le but de cette vidéo de cadrage est bien de le réduire.

Un biais cognitif, c'est une distorsion subie par une information en entrant ou en sortant de notre cerveau. Dans le premier cas, le cerveau réalise 'automatiquement/inconsciemment' une sélection des informations, dans le second, il réalise 'automatiquement/inconsciemment' une sélection des réponses.

Ces biais qui peuvent concerner notre perception, notre mémoire, notre manière de raisonner, d'apprendre ou encore d'agir, instruisent notre vie quotidienne, notre conception du monde, nos partis pris. Ils permettent d'opérer un tri » entre les informations qui nous conviennent et celles qui ne nous conviennent pas. Le biais de confirmation, par exemple, consiste à argumenter ses idées en sélectionnant seulement les informations qui viennent les confirmer.

On pourrait se demander pourquoi notre cerveau fait ça ? La réponse, c'est que c'est une manière simple d'éviter les phénomènes de dissonance cognitive qui se traduisent par des « sentiments d'inconfort » qu'on n'aime pas...

Même si notre cerveau fait ça avec sans doute beaucoup de bienveillance, ne pas savoir se prémunir contre ses propres biais cognitifs peut nous induire en erreur ou renforcer nos préjugés.

En tant que consommateur par exemple, la publicité exploite souvent des biais cognitifs pour faire passer ses messages, mais ce n'est pas forcément là que j'ai envie d'agir.

C'est en tant que citoyen et être humain que je me sens le plus concerné.

En tant que citoyens, parce qu'utilisé contre nous, c'est la montée en puissance de la désinformation délibérée et la disparition du débat d'idées. Pourtant aujourd'hui, alors qu'on sent l'urgence de modifier nos modes de vie, les débats d'idées argumentés permettant à chacun de mieux comprendre, de se faire un avis ou éventuellement d'en changer ne semblent pas avoir la côte.

Sur le champ des idées, la démarche que j'essaie de mettre en œuvre qui inclut ce projet et qui fait l'objet d'une vidéo de présentation en est un exemple d'action concrète. Le support de cette démarche, une carte mentale a notamment pour objectif de réfléchir de manière approfondie à des sujets d'intérêts sur lesquelles mes études ou mon parcours professionnel ne m'ont pas forcément permis d'acquérir les compétences nécessaires à leur compréhension. Et donc d'aller à l'encontre du mouvement actuel qui considère qu'avoir un avis, ne donne pas l'obligation d'avoir ou d'approfondir ses compétences sur un sujet.

Étant donné que, entre guillemets, 'l'aspect citoyen' plus lié à la désinformation, au manque de débats d'idées de qualité est traité dans le projet de la démarche, l'objet de ce projet est plus du ressort du développement personnel avec comme pari, que seule une meilleure compréhension de l'homme et donc de nous-mêmes peut nous permettre de modifier notre manière d'agir et de faire société.

Alors concrètement, sur les conseils avisés de ma tante, j'ai depuis les années 2000 utilisé deux outils qui m'accompagnent encore aujourd'hui quotidiennement :

- Les accords tolteques, des règles simples pour vivre plus sereinement, s'exprimer de manière plus sincère, mieux appréhender le regard des autres ou la peur du jugement.
- L'H'oponopono mon détecteur infallible, qui me permet de prendre conscience au travers de mes relations avec les autres ce qu'il me reste encore à accepter, corriger, réconcilier en moi. Les autres nous reflètent et le reflet de nos attitudes nous dérange et en général, nous nions que nous agissons de la même manière.

Bigre, mais c'est quoi ce projet alors ? C'est le bilan dans ma vie de l'application de ces principes, connaissances et dans une certaine mesure ce que j'en ai retenu ?

Oui, mais ce sera également l'occasion de faire le point sur les actions que j'ai entreprises pour essayer d'aller plus loin notamment sur le fonctionnement de la conscience.

Est-ce que ce projet répond à une menace grave et palpable ?

C'est le principal point faible de ce projet, il n'est pas forcément perçu comme associé à une menace grave et palpable.

Si on écarte la menace d'appauvrissement du débat d'idée adressée par le projet de la démarche plus globale, le fait de ne pas pratiquer de développement personnel ne constitue pas pour beaucoup un problème.

Mais bon, de mon côté, comme je l'ai dit précédemment, je suis intimement convaincu que seule une meilleure compréhension de nous-mêmes peut nous permettre de modifier notre manière d'agir et de faire société.

Suis-je concerné par cette menace et donc ce projet me concerne-t-il ?

On peut se sentir concernés par les finalités recherchées par ce projet : mieux se connaître pour vivre plus sereinement sans pour autant être convaincu que c'est en luttant contre nos biais cognitifs qu'on pourra y arriver.

Une réponse à la menace existe-t-elle ?

Si on considère le problème, il existe énormément de connaissances disponibles concernant les biais. J'ai par exemple de mon côté suivi en 2015 le cours de l'université du Queensland 'La science de la pensée quotidienne'.

Côté développement personnel, j'ai cité les accords toltèques et l'H'oponopono, mais la liste est longue.

La réponse m'est-elle accessible ?

Toutes les méthodes, les livres sont accessibles, mais l'impact réel sur nos biais cognitifs restera toujours un mystère, d'où la difficulté de se mettre en action.

En synthèse le projet est aujourd'hui compliqué. En effet, le but des projets étant de créer des récits inspirants, il faudrait que tout le monde se sente concerné. Pour celui-ci, force est de reconnaître que c'est difficile d'être convaincant en 5 minutes que développer sa connaissance des biais cognitifs réponde à une menace grave et palpable...

Pour autant, c'est le projet sur lequel j'ai passé le plus de temps, car le sujet de la conscience me passionne.

Vivement la vidéo de suivi !

Bonne journée !