

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!

**AUDRÉE BOURDAGES**

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Bien que nous soyons tous convaincus que notre façon de voir les choses est juste, il nous arrive à tous d'avoir des biais cognitifs.

BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

Notre pensée prend parfois des raccourcis

Chers lecteurs et lectrices, connaissez-vous cette citation de Wayne Dyer : « Lorsque vous changez votre façon de voir les choses, les choses que vous regardez changent. »? À la première lecture, je vous avouerais qu'elle me chicote. Comme s'il suffisait de changer de perspective pour que les difficultés que nous rencontrons disparaissent! Cependant, lorsque j'en analyse le sens plus longuement, je suis forcée d'admettre que ce dicton contient un fond de vérité. En effet, chaque être humain interprète les informations qu'il reçoit de façon différente, notamment à l'aide de la pensée. Bien que nous soyons tous convaincus que notre façon de voir les choses est juste, il nous arrive à tous d'avoir des biais cognitifs. En gros, ce sont des façons de penser rapides et intuitives, plutôt que réfléchies et rationnelles, qui influencent, sans qu'on s'en rende compte, notre jugement. Il en existe une multitude (plusieurs dizaines) et je consacre cette chronique à la définition de quelques-uns observés fréquemment :

Le biais de confirmation est une tendance très répandue à ne rechercher et ne prendre en considération que ce que nous croyons ou pensons déjà. Ainsi, lorsqu'on se renseigne sur un sujet, on écarte, souvent sans même s'en apercevoir, ce qui contredit nos idées et nos convictions et on ne retient que ce qui les renforce.

Le biais de représentativité consiste à s'appuyer sur quelques éléments qui ne sont pas nécessairement représentatifs pour porter un jugement généralisé. Par exemple, mon voisin agriculteur va très bien, donc tous les agriculteurs vont très bien. Ils n'ont pas à se plaindre.

L'effet de vérité illusoire se produit lorsqu'après avoir été exposée à une information de manière répétitive, une personne finit par croire qu'il s'agit de la vérité. Ainsi, des citoyens qui entendent toujours que les producteurs agricoles ne se soucient pas de leurs animaux peuvent en venir à penser que c'est la vérité.

L'erreur fondamentale d'attribution est la tendance à surestimer des facteurs personnels pour expliquer les actes des autres personnes et à sous-estimer les facteurs conjoncturels. Par exemple, on dira d'un producteur qui vit une situation financière précaire qu'il est un mauvais gestionnaire, sans tenir compte des facteurs externes tels que les changements climatiques affectant les rendements, la hausse du coût des intrants et des taux d'intérêt, etc. Après tout, le contexte défavorable n'est plus à démontrer!

Le biais de négativité est très commun. C'est le fait d'accorder plus d'importance et une plus grande place dans notre mémoire aux informations, expériences et événements négatifs. On se souvient ainsi plus facilement des mauvaises années de production que des bonnes.

Le biais d'homogénéité de l'exogroupe consiste à croire que les personnes formant un groupe dont nous ne faisons pas partie sont très similaires entre elles. Par exemple, tous les jeunes font ci, tous les fonctionnaires sont comme ci, tous les immigrants sont comme ça, etc.

Le biais d'intentionnalité est la croyance que l'ensemble des gestes posés par une personne sont intentionnels. Par exemple, on croira de prime abord qu'un employé qui a brisé le tracteur l'a fait intentionnellement.

En d'autres mots, les biais cognitifs sont comme des raccourcis qu'on emprunte pour se rendre à destination. Parfois, c'est utile; d'autres fois, ce n'est pas très aidant. Néanmoins, les biais cognitifs ont pour effet de nous conforter dans nos prises de position, nos croyances, nos choix. Il est tout à fait normal d'utiliser des biais cognitifs, et le simple fait d'en être conscient peut nous amener à nuancer nos opinions et à avoir une vision plus juste de ce qui nous entoure. Si vous voulez en connaître d'autres, je vous conseille ce guide des biais cognitifs : shortcogs.com. N'hésitez pas à en discuter avec votre travailleuse de rang. ■



CONCOURS

LA PHOTO DE CHEZ NOUS



Félicitations à ANNIE LADOUCEUR, de Saint-Cuthbert, dans Lanaudière, dont la photo « Deux soyeuses frisées profitant du soleil » remporte le concours *La photo de chez nous* pour la saison printanière!

Elle recevra un chèque-cadeau de 200 \$ pour des articles à l'effigie de *La Terre de chez nous*.

N'oubliez pas que le concours se poursuit à l'année. Vous pouvez continuer d'envoyer vos clichés à l'adresse

redaction@laterre.ca et courir la

chance d'être le prochain gagnant sélectionné par notre équipe.