



Pensée rationnelle : la puissance de nos biais

par Isabel Bornet

Épisode #4



Dans ce numéro, les biais traités sont pour le premier un biais sur le jugement de soi et les autres : biais d'optimisme et pour le deuxième un biais de jugement sur les événements : biais rétrospectif. Ces biais cognitifs sont profondément ancrés dans notre façon de penser. Nous apportons quelques pistes pour vous aider à les atténuer.

Biais d'optimisme



Également nommé l'illusion optimiste ou le biais de l'optimisme comparatif, découvert par le psychologue et chercheur Tali Sharot, dans le domaine des neurosciences affectives et cognitives.

Il est notre tendance à surestimer les chances que des événements positifs se produisent pour nous, tout en sous-estimant les risques d'événements négatifs.

Caractéristiques



Être **motivé-e** à croire à l'absence de risques.

Prédire un futur gratifiant.

Juger le risque encouru par les autres comme étant plus élevé.

Porter plus d'attention à ce qui peut nous concerner.

Conséquences



Nourrir notre motivation et notre résilience.

Augmenter le sentiment de contrôle.

Réduire l'anxiété.

Faire prendre des décisions irréfléchies ou à ignorer certains dangers.

Antidote



Être **conscient-e** de notre minimisation des risques.

S'imaginer à conseiller une personne afin de contourner notre degré de sous-estimation des risques.

Conserver ce biais pour ses conséquences positives qui contribuent à la bonne santé mentale.

Biais rétrospectif



ou "l'effet d'hindsight", a été étudié pour la première fois par les psychologues Baruch Fischhoff et Ruth Beyth-Marom en 1975. Nous avons tendance à surestimer notre capacité à prédire ces résultats, en se basant sur notre connaissance actuelle de la situation.

Caractéristiques



Ce biais se caractérise par la distorsion de la mémoire, l'effacement de l'incertitude, le renforcement des croyances, la surestimation de la prévisibilité d'un événement et l'impression que le résultat de celui-ci devait nécessairement se produire. Une révision de l'histoire pour se rassurer.

Conséquences



Faire apparaître un excès de confiance.

Penser le résultat d'un événement avant sa réalisation pour en limiter l'apprentissage.

Avoir une confiance excessive de notre capacité à prédire le résultat d'événements futurs.

Antidote



Se remémorer la croyance au départ et lutter contre l'ancrage dans cette croyance après le résultat.

Considérer des alternatives à un événement.

Discuter des résultats avec vos pairs/collaborateurs d'un événement avant et après sa réalisation.

Approfondir

Réduire l'impact des biais d'optimisme et rétrospectif.

Des pistes vous encadrer ces deux biais...

Pratique de l'esprit critique : Prendre l'habitude d'examiner objectivement les informations disponibles avant de sauter à des conclusions optimistes. Se poser des questions sur la crédibilité des sources d'information et évaluer les preuves de manière équilibrée.

Penser en termes de probabilités : au lieu de termes d'événements positifs ou négatifs, estimer les probabilités réalistes d'occurrence de ces événements. Cela vous aidera à éviter les extrapolations excessives.

Évaluer les erreurs passées : par une analyse des facteurs qui ont conduit à ces erreurs afin d'améliorer votre prise de décision future.

Encourager la réflexion critique en groupe : pour des décisions importantes, impliquer d'autres personnes pour obtenir une rétroaction honnête et éviter les pièges de ces deux biais.

Utiliser des techniques de pensée en contraste : essayer de visualiser des scénarios plus réalistes et examiner les obstacles potentiels pour atteindre vos objectifs.



Manager : Astuces

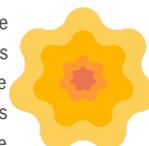
Évaluer les risques en prise de décision.

Quelques grilles d'évaluation pour structurer votre prise de risques.

Matrice de probabilité-impact : Cette grille évalue les risques en fonction de leur probabilité d'occurrence et de leur impact potentiel. Les risques sont souvent classés en plusieurs catégories, telles que faible, moyen et élevé, en fonction de ces deux facteurs.



Analyse des causes profondes : Cette méthode se concentre sur l'identification des causes profondes des risques. Elle implique de poser une série de questions "pourquoi" pour déterminer les facteurs sous-jacents qui contribuent aux risques et de proposer des mesures préventives ou correctives appropriées.



Analyse des scénarios : Cette méthode consiste à envisager différents scénarios possibles et à évaluer les risques associés à chacun d'eux. Elle permet d'anticiper les conséquences potentielles de différentes décisions et de prendre des mesures préventives appropriées.



Découvrir

Utiliser ses rêves en prise de décision

L'utilisation des rêves pour influencer la prise de décision relève davantage de l'interprétation personnelle et de l'intuition que d'une méthode scientifiquement prouvée. Quelques suggestions sur la façon de les intégrer dans votre processus de prise de décision :



Tenir un journal des rêves : Garder un cahier à côté de votre lit pour noter vos rêves au réveil. Cette trace permet de remarquer des motifs récurrents, des symboles ou des thèmes pouvant avoir une signification pour vous.



Analyser les motifs et les symboles : garder à l'esprit que les symboles peuvent avoir une signification personnelle et différente d'une personne à l'autre.



Faire le lien avec vos préoccupations : Faire le lien entre vos rêves et les décisions ou les problèmes. Les rêves peuvent refléter vos préoccupations et vos émotions subconscientes. En identifiant les parallèles, vous pouvez obtenir des indices ou des perspectives supplémentaires pour prendre des décisions.



Utiliser l'intuition : elle joue un rôle crucial. Après analyse de vos rêves, faire confiance à votre instinct et écouter votre propre sagesse intérieure pour prendre la meilleure décision possible.



Expérimenter avec prudence : prendre en compte les aspects rationnels, les faits concrets et les conséquences potentielles. Utiliser les informations recueillies à partir de vos rêves comme un élément supplémentaire pour élargir votre perspective, ne se fier exclusivement à eux. Chacun a une expérience unique, il est donc important de trouver une approche qui fonctionne pour vous.

Féliciter

Nous partageons les dernières newsletters et articles réalisés par nos bénévoles au service de la communauté des diplômés et des étudiants.

THANK YOU

Service Carrières#27

● ● ●
IMAGINER, AGIR, EXCELLER
DANS SA CARRIÈRE

Ce mois-ci, une vidéo du G16 + pour "Pouvoir et savoir parler de sa rupture" et un webinar "Rebondir, planification de carrière agile".

Egalité #18

● ● ●
IMPLIQUER, ACTIVER, ENGAGER
SUR L'ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE

Ce mois-ci, La diplomatie féminine.

Entrepreneurs #24

● ● ●
IMPLIQUER, ACTIVER, ENGAGER
EN ENTREPRENEUR

Ce mois-ci, Fabrice Moisy, fondateur de JC Patrimoine, accompagner et former les personnes désireuses de rentrer dans le monde de l'entrepreneuriat patrimonial.

“ Je me sens très optimiste quant à l'avenir du pessimisme. ”

Jean Rostand



Suivez-nous !

