



Fiche pédagogique

Comment les biais cognitifs trompent notre cerveau

Age des élèves concernés :
16 – 20 ans (Secondaire II)

Durée estimée :
2 – 3 périodes

Matériel nécessaire :
Accès internet

Mots clés :
Médias, réseaux sociaux,
information, cerveau, filtrage.

Introduction

Quand nous recevons de nouvelles informations, les traitons-nous toujours de manière rationnelle, analytique, neutre ? Non ! Et même loin de là, répondent les recherches en psychologie. Nous sommes influencés par des **biais cognitifs**.

Cette fiche vise d'abord à explorer ce thème : qu'est-ce qu'un biais cognitif (ou psychologique, ou médiatique)? C'est d'abord un mécanisme utile et nécessaire, un filtrage qui nous permet de former des jugements ou de prendre des décisions quand on n'a pas le temps ou les moyens d'analyser toutes les informations disponibles. Mais ce filtrage agit parfois à notre insu, et peut nous amener à des opinions ou des actes peu rationnels.

Le concept a été élaboré par des

psychologues, dans les années 1970, pour expliquer la tendance à prendre des décisions irrationnelles dans le domaine économique. Depuis, la recherche a identifié des dizaines ou même des centaines de biais cognitifs. Et ce phénomène tend à se généraliser dans un monde où l'information (et la désinformation) circulent plus que jamais.

Attention : un biais n'est pas une notion objective. On peut faire l'hypothèse qu'un biais cognitif a conditionné un avis, on ne peut pas l'affirmer péremptoirement. Souligner que c'est ouvert à interprétation et débat.

Cette fiche pratique vous propose de vous concentrer sur **cinq biais principaux** dans la consommation d'informations. Libre à vous d'en ajouter d'autres dans cette liste. Elle suggère par ailleurs d'identifier de possibles biais cognitifs sur des sujets d'actualité ou de votation.

Objectifs

- Comprendre en quoi consistent les biais cognitifs.
- Suggérer des manières de les éviter dans l'usage de médias d'information ou de réseaux sociaux.

Pistes pédagogiques

1. Explorer la notion de biais cognitif.

Un biais cognitif est une distorsion dans le traitement cérébral d'une information.

> **Pourquoi avons-nous des biais cognitifs ?** (La question peut être posée en classe.)

Par commodité et par nécessité : ils nous permettent de prendre des décisions ou de former des jugements sans une analyse systématique des données disponibles.

Mais ils peuvent entraver notre jugement pour des raisons de confort. Ils peuvent être à la base d'erreurs de jugement ou de mauvaises décisions.

Pour illustrer le décalage entre nos capacités cérébrales et les informations que nos sens perçoivent, ces chiffres issus de la recherche peuvent être cités :

- Notre cerveau traite environ 400 milliards de bits d'informations par seconde.

- Seuls 2000 de ces bits parviendraient à la conscience (= 0,0000005 %).

- Nous avons environ 50'000 pensées par jour (= environ 1 pensée toutes les 2 secondes).

Souligner l'écart gigantesque entre les informations reçues et les pensées conscientes.

> **Quels sont les biais les plus fréquents ?** (La question peut être posée en classe.)

> Plusieurs vidéos d'explication peuvent être regardées en classe (voir « Pour aller plus loin »).

> Voir listes proposées dans les liens de la rubrique « Pour aller plus loin » .

Impossible d'en étudier des dizaines en classe !

Voici les biais qui paraissent les plus fréquents dans la consultation de médias d'information :

- **Biais de confirmation.**

Nous privilégions les informations qui confirment nos croyances, et écartons volontiers celles qui les contredisent. Ce biais est particulièrement présent sur les réseaux sociaux, qui nous fournissent des contenus ressemblant à ceux que nous consultons déjà.

- **Biais de croyance.**

Quand un argument ou un fait correspond à nos croyances, nous n'allons pas le considérer de manière critique ; à l'inverse, quand il n'y correspond pas, nous serons méfiants.

- **Biais de cadrage.** Nous nous laissons influencer par la manière dont une information est présentée, et ne prenons pas souvent le recul pour la considérer autrement.

- **Biais d'ancrage.** Nous donnons une importance accrue, et peut-être exagérée, à la première information que nous recevons sur un sujet.

- **Biais de généralisation.** Nous formons rapidement un jugement à partir de quelques éléments qui ne sont pas forcément représentatifs.

Ouvrez la discussion : les élèves ont-ils conscience de ces biais ? Peuvent-ils citer des exemples illustrant l'un ou l'autre biais ?

La discussion peut être suivie par la diffusion d'une vidéo sur le rôle joué par les biais cognitifs en lien avec un thème particulier, par exemple (voir « Pour aller plus loin ») :

- sur l'état de la planète
- sur l'immigration

La discussion peut se poursuivre en réaction à ces vidéos.

> **Comment éviter d'être trop influencé par des biais ?**

Selon la recherche, il n'est pas possible d'échapper entièrement aux biais cognitifs. La solution pour les atténuer est surtout de développer la pensée critique.

Quelques pistes :

> prendre du recul ([apprendre à "penser contre soi"](#))

> lire, écouter et évaluer des avis contraires

> prendre le temps de s'informer davantage quand le sujet en vaut la peine

> Suggérez cette réflexion : [avoir une attitude objective, c'est accueillir avec intérêt un fait ou un argument qui va à l'encontre de mes convictions.](#)

2. Exercice pratique sur un média d'information.

Cet exercice peut se faire avant ou après le premier exercice (exploration de la notion de biais cognitif). Il vise à mettre en lumière le rôle joué par des biais cognitifs dans notre réception et mémorisation d'informations nouvelles.

> Distribuer un journal gratuit imprimé (*20 minutes*) ou consulter un site d'information en ligne (*Watson, Blick*). Donner cinq minutes aux élèves (pas plus, de manière à imposer une vitesse de réflexion), puis leur demander ce qui les frappe, ce qu'ils retiennent dans les informations du jour.

Cet exercice peut se faire en petits groupes, avec un porte-parole par groupe.

Repérer ce qui vous paraît correspondre à des biais dans les avis des élèves.

- Si vous faites l'exercice avant d'avoir exploré la notion, les noter au tableau sans ouvrir tout de suite la discussion.

- Si vous le faites après, vous pouvez faire réagir les élèves tout en les notant.

Le même exercice peut être fait sur un article sélectionné dans l'actualité, sur un sujet où les avis sont particulièrement tranchés.

3. Exercice pratique sur le thème d'un objet de votation.

Cet exercice propose de prendre un sujet de votation ou de débat, et de confronter les opinions des élèves à la grille des biais cognitifs.

Le 3 mars 2024, les Suissesses et les Suisses étaient appelés à voter sur deux objets fédéraux :

- [Initiative populaire «Mieux vivre à la retraite \(initiative pour une 13e rente AVS\)»](#)

- [Initiative populaire «Pour une prévoyance vieillesse sûre et pérenne \(initiative sur les rentes\)»](#)

Le sujet peut être abordé en visionnant une vidéo, par exemple les explications du Conseil fédéral sur YouTube. Ou en distribuant un article présentant la votation (ou le thème du débat).

Noter les principaux biais cognitifs au tableau. Proposer à chaque élève, à tout de rôle, de donner son opinion sur le thème de votation (13^e rente AVS) ou de débat. Demander à la classe si l'avis répond peut-être à l'un ou l'autre des biais cognitifs identifiés.

Attention : souligner que ça ne disqualifie pas pour autant l'avis exprimé !

Après le tour de la classe, ouvrir la discussion :

> Des avis ont-ils évolué ? Si oui ou si non, pourquoi ?

> Comment peut-on éviter de se laisser influencer malgré soi par des biais cognitifs ?

Pistes : prendre du recul ; écouter et évaluer des avis contraires ; prendre le temps de s'informer davantage quand le sujet en vaut la peine.

Pour aller plus loin

- Une vidéo pour expliquer les biais cognitifs (vidéo 4'38") :

<https://bdper.plandetudes.ch/ressources/9932/> ou
https://www.youtube.com/watch?v=JGsUQdGX_qM

- Le biais de confirmation (vidéo 2'45") :

<https://www.youtube.com/watch?v=3saKhwoXlqM&t=165s>

- Vingt-cinq biais cognitifs qui nuisent à la pensée rationnelle (article) :

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/biais-cognitifs>

- Comment l'humain consomme l'information (article) :

<https://enclair.ca/blogue/2017/12/4/comment-l-humain-consomme-l-information>

- Ce que nos processus psychologiques nous disent sur la désinformation (article consulté le 27.11.2024) :

<https://fr.ejo.ch/deontologie-qualite/ce-que-processus-psychologiques-nous-disent-sur-desinformation-fake-news-psychologie>

- Comment les réseaux sociaux utilisent nos biais cognitifs à notre insu (vidéo 8'44") :

<https://www.youtube.com/watch?v=NNiZa0D9nOg>

- Exemple : cinq biais cognitifs qui menacent la planète (vidéo 4'20")

<https://www.youtube.com/watch?v=F8PhcBMwdOE>

Alain Maillard, journaliste et écrivain, septembre 2021.

Actualisé par **Christian Georges**, collaborateur scientifique CIIP, en novembre 2024.

