

# DISTORSIONS & BIAIS COGNITIFS

*Auteur: C. Levacher*

*Date: 12.06.2020*

Selon le modèle du psychiatre **Aaron Beck** (2011), dans une situation donnée, **le cerveau traite l'ensemble des informations qu'il capte en deux temps** : 1) le **traitement automatique** de l'information permet de trier les informations en fonction nos apprentissages et expériences ; 2) le **traitement détaillé de l'information retenue comme pertinente** par le cerveau, qui permet par la suite à l'individu de réagir de façon adaptée à son environnement.

Le **traitement automatique** des informations est influencé par des mécanismes qui déforment l'information afin que l'intégration de cette dernière soit cohérente avec les croyances de l'individu (schémas de pensées). Ces mécanismes, **involontaires**, sont appelés « **distorsions cognitives** » ou « **biais cognitifs** » et traitent l'information de manière **prévisible**, en adoptant le style de raisonnement de l'individu, de sorte à prendre une décision prompte basée sur des **jugements rapides et intuitifs**.

Ces biais et distorsions étant inconscients, ce que la personne pense percevoir est sa réalité. Ces biais, en plus des interprétations du discours d'autrui, sont à l'origine de nombreux **conflits** : pour une communication objective et désamorcer le conflit, il est important de privilégier les faits.

**Chez des personnes souffrant d'une psychopathologie**, comme un trouble dépressif majeur ou un trouble du spectre de la schizophrénie, certains biais cognitifs sont **exacerbés** pouvant induire une souffrance psychologique.

**En tant que professionnel**, pour saisir la situation d'un patient ou encore pour saisir les effets de nos interventions, nous nous en remettons souvent à nos jugements cliniques (Meyer et al., 2001). Or ceux-ci peuvent s'avérer biaisés : afin de ne pas nuire au patient, il est essentiel de rester vigilant et de s'appuyer sur d'autres données valides et objectives.

Depuis leur première description, de multiples distorsions et biais cognitifs ont été mis en évidence par de nombreux auteurs (*Beck, Seligman, Burns, Lilienfeld, et al., 2014, Kahneman et al., 2011, etc.*). En voici une liste non-exhaustive (*ordre alphabétique*) :

- **Biais d'attribution** - Tendance à attribuer la responsabilité d'une situation à soi ou à autrui, exacerbée chez les personnes souffrant d'un trouble du spectre de la **schizophrénie**. Ce concept est proche de celui du **blâme de soi & d'autrui**, qui consiste à estimer être ou que l'autre est responsable d'un événement négatif.
- **Biais de confirmation** - Tendance à maximiser la recherche ou le traitement des informations qui confirment nos hypothèses ou nos croyances & à minimiser les informations qui peuvent remettre en question ces hypothèses ou ces croyances. Ce biais peut amener à se rappeler plus facilement de ses réussites et à oublier ses échecs. Il est également impliqué dans le maintien de **misconceptions**, c'est-à-dire d'idées fausses découlant de croyances communes.
- **Biais de croyance** - Tendance à nier une information qui ne correspond pas à ses croyances, afin de conserver une cohérence interne, une logique de raisonnement.
- **Biais d'internalité/ Erreur fondamentale d'attribution** - Tendance à accorder davantage d'importance aux facteurs internes de la personne (personnalité, émotions, expressivité, etc.) qu'aux facteurs externes la concernant (discours verbal, actes, faits avérés).
- **Biais de positivité** - La prévalence des émotions négatives diminue tandis que les émotions deviennent plus importantes et valorisées. La présence de ce biais augmente avec l'âge.
- **Biais de rétrospection/ rétrospectif** - Tendance à estimer que l'événement était prévisible (« Je le savais »).
- **Biais de saillance** - Tendance à se baser sur les expériences passées pour prendre une décision.
- **Biais de statu quo** - Tendance à estimer que la nouveauté comporte davantage de risques que ce qui est usuel/passé. Ce biais provoque notamment une résistance au changement.
- **Heuristique affective** - Tendance à minimiser les risques et les coûts d'une action et à exagérer ses avantages.
- **Heuristique de disponibilité** - Tendance à considérer qu'une pensée qui émerge plus facilement soit plus probable ou plausible.
- **Illusion de causalité/corrélation** - Tendance à percevoir un lien causal entre deux variables (par exemple, une suite de changements) qui sont associées dans le temps sans tenir compte de l'ensemble des variables.
- **Illusion de contrôle** - Tendance à surestimer la probabilité d'avoir eu une influence sur un événement. En tant que psychologue, ce biais peut consister à s'attribuer le mérite d'un changement alors que d'autres facteurs ont pu entrer en jeu.
- **Pensée dichotomique**, autrement appelée "pensée du tout ou rien" ou "pensée du noir ou blanc" - Tendance à considérer un événement sans nuances (par exemple, soit une réussite soit un échec).
- **Réalisme naïf** - « Le monde est tel que je le vois ». Tendance qui peut amener à se fier à ses jugements intuitifs et à sur-interpréter ce qui est perçu.
- **Sur-généralisation** - Tendance à tirer des généralisations en se basant sur un élément/événement. La surgénéralisation est un biais cognitif particulièrement présent chez les personnes souffrant de **dépression**, qui ont tendance à généraliser une expérience négative à tout ensemble similaire (= **overgeneral memory**) (par ex., un conflit avec un proche peut se transformer en la pensée « Je n'arrive pas à garder un lien sans tout gâcher »).

## SOURCES

- Lecomte, C., & Servant, D. (2020). *Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles en 150 fiches*. Elsevier Massion SAS.
- Université de Liège. (2020). MOOC "Psychologue fun et orthophoniste : l'EBP au service du patient", Module 2 "Comprendre les 4 piliers". Disponible sur la plateforme FUN-MOOC.
- Eustache, F., Faure, S., & Desgranges, B. (2013). Manuel de neuropsychologie, p.325. (4e éd.). Dunod.
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais\\_cognitif](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif)
- <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie-cognitive/2013-03-14/distorsions-cognitives-liste-definitions>