

LES BIAIS INCONSCIENTS

Bien qu'ils soient involontaires et non désirés, les biais inconscients font partie de notre quotidien et peuvent générer des comportements discriminatoires. Comment les reconnaître et tenter de les éliminer?

Qu'est-ce qu'un biais?

Un biais est un raccourci mental que notre cerveau prend involontairement et qui nous amène à porter automatiquement des jugements rapides, qui manquent d'impartialité et d'objectivité.

- Il s'agit d'un préjugé positif ou négatif ou d'une conclusion hâtive qu'a une personne envers une autre personne, un groupe de personnes ou une situation, sans avoir toute l'information pertinente.
- Il peut être fondé sur des caractéristiques personnelles comme la couleur de peau, la religion, l'origine ethnique, l'âge, l'orientation sexuelle, l'expression de genre, etc.
- Il est façonné par l'environnement social, c'est à dire la famille, la culture, l'éducation, etc.
- Il entraîne la prise de décision ou de comportement automatique qui peut être préjudiciable pour une personne ou un groupe de personnes et avoir une incidence néfaste pour l'environnement social, de travail ou d'apprentissage.



LES CONSÉQUENCES DES BIAIS

Les biais inconscients peuvent fausser le jugement qu'on a d'une personne, d'une situation ou d'une chose, et nous amener à prendre de mauvaises décisions qui peuvent être lourdes de conséquences. D'où l'importance de les reconnaître pour tenter de les éliminer.

LES TYPES DE BIAIS

Il existe une grande variété de biais.
Voici les principaux :

- **DE HALO** : Se faire une idée de quelqu'un ou de quelque chose seulement à partir de la première impression.
Ex. : Présumer qu'une personne qui porte un jeans est nécessairement une personne étudiante, ou croire qu'une personne qui porte un habit est nécessairement une personne enseignante ou gestionnaire.
- **DE CONFIRMATION** : Retenir les informations qui appuient notre idée sans tenir compte des informations qui la contredisent.
Ex. : Conserver uniquement les informations qui soutiennent nos hypothèses ou croyances.
- **D'ANCRAGE** : Maintenir sa position ou son idée et ne s'en tenir qu'à elle, malgré une évolution de la situation et des informations.
Ex. : Poursuivre des recherches malgré des résultats non concluants parce qu'on a déjà trop investi dans ce projet pour le finir sans résultat probant.



- **D'ATTRIBUTION** : En venir à des conclusions hâtives à partir d'informations partielles ou sans tenir compte du contexte.

Ex. : Conclure que parce qu'une personne étudiante est en retard à un cours, elle n'est jamais ponctuelle.

- **D'AUTORITÉ** : S'abstenir de contredire une personne en raison de sa position.

Ex. : Ne pas souligner une erreur de calcul lors d'une présentation parce que c'est notre professeur qui l'a faite.

- **D'ESSENTIALISME** : Attribuer des caractéristiques à un groupe de personnes comme si toutes les personnes de ce groupe étaient identiques.

Ex. : Penser que toutes les personnes jouant au basketball doivent être grandes.

- **DE NÉGATIVITÉ** : Retenir plus facilement les expériences négatives et en traîner le poids.

Ex. : Préférer faire un travail seul parce que la dernière expérience vécue en travail d'équipe n'a pas été concluante.

- **D'ATTRIBUTION DE GROUPE** : Croire que les décisions d'une personne représentent les décisions du groupe auquel elle appartient².

Ex. : Parce que mon collègue a voté pour un certain parti politique, croire que tous les membres de sa famille ont également voté pour le même parti.

- **DE CONFORMISME** : Agir et penser comme les autres¹.

Ex. : S'empêcher de mentionner son idée ou son point de vue afin de suivre le groupe, pour ne pas attirer l'attention sur soi ou créer de remous.

- **DE CADRAGE** : Prendre une décision influencée par la façon dont les données sont présentées.

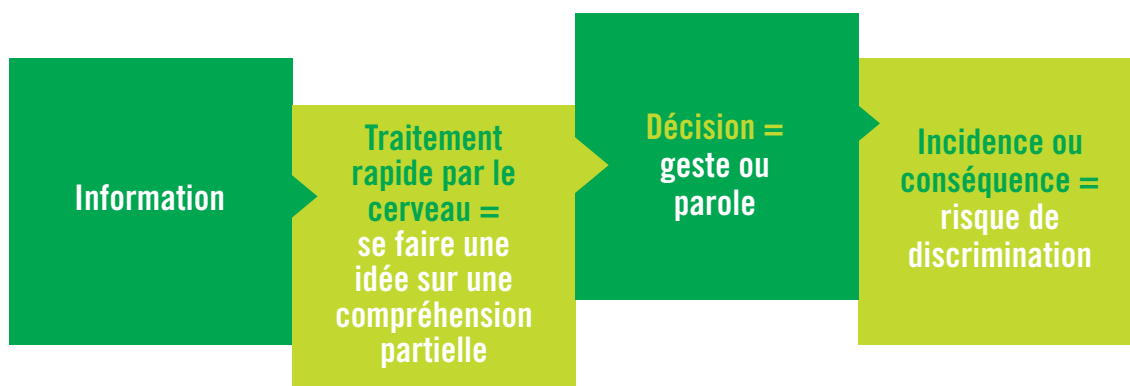
Ex. : Choisir de mentionner à un groupe d'étudiantes et d'étudiants que le taux de succès d'un cours est de 50 %, plutôt que de dire que le taux d'échec est de 50 %.

- **Pour en savoir plus** [Autres types de biais](#)



COMMENT LE BIAIS FONCTIONNE-T-IL?

De façon inconsciente, le cerveau a un réflexe spontané et prend un raccourci pour traiter une information, plutôt que d'en faire une analyse complète. Ce traitement précipité amène ensuite à avoir une pensée, à dire des mots ou à agir selon ce raccourci, ce qui peut mener à un jugement faussé.



En somme, les biais, qu'ils soient positifs ou négatifs, ont une incidence directe sur nos perceptions et peuvent générer des comportements discriminatoires.

BONNES PRATIQUES

Comment éviter les biais?

Oui, nous avons toutes et tous des biais!

Alors comment faire pour en être davantage conscient et tenter de les éliminer?

Agissons en **PRO**

Prenons conscience de nos biais inconscients.

Responsabilisons-nous : nous sommes toutes et tous concernés.

Osons agir.



Les stratégies pour diminuer nos biais et leurs conséquences sont nombreuses et variées

Comme les biais fonctionnent sur le traitement rapide de l'information, il devient essentiel de prendre un peu plus de temps pour s'interroger sur nos idées et notre compréhension avant de passer à la décision.

- ▶ Reconnaître que nous avons toutes et tous des biais. Plus on reconnaît que nous sommes faillibles et que notre jugement peut être biaisé, plus on a de chance d'éliminer les biais.
- ▶ S'informer sur les biais, de manière à les reconnaître.
- ▶ Prendre le temps de réfléchir et se questionner sur notre opinion avant de s'exprimer sur un sujet, afin de percevoir si notre décision est réfléchie et s'il n'y a pas là un biais quelconque.
- ▶ Se renseigner pour valider ou invalider l'information reçue.
- ▶ En parler avec d'autres personnes, ce qui diminue le risque d'angle mort et favorise l'intelligence collective.
- ▶ Prendre du recul, ne pas agir de façon impulsive.
- ▶ Remettre en question nos décisions.
- ▶ Faire une introspection.
- ▶ Faire de l'observation de soi et de son environnement.
- ▶ S'éduquer sur nos biais potentiels.
- ▶ Cesser de cautionner des agissements des gens autour de nous qui traduisent des biais.
- ▶ Avoir un esprit ouvert et accepter les différences.
- ▶ S'ouvrir à la diversité des points de vue.





AUTRES TYPES DE BIAIS

- **DE RÉPÉTITION** : Adhérer à des idées, même fausses, en raison de leur répétition dans les discours.
Ex. : Pour les personnes nées au Québec, penser que le fait d'accueillir beaucoup de personnes immigrantes pourrait contribuer à la difficulté de trouver un emploi.
- **D'AUTOCOMPLAISANCE** : Croire que nos réussites relèvent de notre mérite, mais que nos échecs relèvent d'éléments extérieurs.
Ex. : Croire que j'ai eu une bonne note à mon examen parce que j'ai étudié, mais présumer que l'examen était trop difficile si j'ai eu un échec.
- **D'EXCÈS DE CONFIANCE** : Surestimer nos capacités et notre intelligence, ou à avoir plus confiance à nos informations/connaissances qu'à celles des autres...
Ex. : Refuser de travailler en équipe parce qu'on croit que nous sommes la seule personne capable de bien effectuer la tâche.
- **DE STATU QUO** : Préférer maintenir la situation ou garder les choses comme elles sont lors d'une prise de décision.
Ex. : Préférer maintenir un cours théorique plutôt que d'introduire des parties pratiques dans son enseignement, qui pourraient pourtant faciliter l'apprentissage des étudiantes et étudiants.
- **DE FAUX CONSENSUS/D'UNIVERSALITÉ** : Croire que les gens sont d'accord avec nous plus qu'ils ne le sont en réalité.
Ex. : Croire que les gens de notre équipe partagent toujours nos idées et nos opinions.

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

¹ « 30 biais cognitifs qui nuisent à la pensée rationnelle », *Psychomédia s.d.*, 2021, <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/biais-cognitifs>.

² <https://uxinlux.github.io/cognitive-biases/52-liste-fr/>