

## Petit guide exhaustif des biais cognitifs – Buster Benson

Cet article est une traduction de : [Cognitive bias cheat sheet](#)

### Quatre problèmes que les biais nous aident à régler :

- La surcharge d'information,
- le manque de sens,
- le besoin d'agir vite
- comment savoir de quoi on doit se rappeler plus tard.

### Problème 1 : trop d'information

Il y a tout simplement trop d'informations dans le monde, nous n'avons pas d'autre choix que d'en filtrer la quasi-totalité. Notre cerveau utilise quelques trucs simples pour choisir les bouts d'informations qui sont les plus susceptibles de finir par être utiles.

- **Nous nous rappelons des choses qui sont déjà mises en valeur dans notre mémoire ou qui sont souvent répétées.** C'est la règle simple qui fait que notre cerveau est plus susceptible de noter les choses qui sont en rapport avec ce qui a été récemment mémorisé.
- Voir : [heuristique de disponibilité](#), [biais d'attention](#), [effet de vérité illusoire](#), [effet de simple exposition](#), [effet de contexte](#), [échec de récupération des souvenirs \(?\)](#), [biais mnésique lié à l'humeur](#), [phénomène Baader-Meinhof](#) (ou illusion de fréquence), [biais d'empathie](#), [biais d'omission](#), [oubli de la fréquence de base](#).
- **Les choses bizarres/drôles/visuellement frappantes ou anthropomorphiques sont mieux retenues que celles qui ne le sont pas.** Notre cerveau a tendance à doper l'importance des choses qui sont inhabituelles ou surprenantes. A contrario, nous avons tendance à glisser sur les informations que nous considérons comme ordinaires ou attendues.
- Voir : [effet de distinctivité](#), [effet d'humour](#), [effet Von Restorff](#), [effet de supériorité de l'image](#), [effet de référence à soi](#) [biais de négativité](#).
- **On remarque lorsque quelque-chose a changé.** Et on tend généralement à jauger de la significativité du changement en fonction de la direction de ce dernier (positif ou négatif) plutôt que de réévaluer la nouvelle valeur comme si elle nous avait été présentée seule. S'applique aussi lorsque l'on compare deux choses entre elles.  
Voir : [effet d'ancrage](#) (ou focus), [effet de contraste](#), [illusion monétaire](#), [effet de cadre](#), [loi de Weber-Fechner](#), [résistance au changement](#), [effet de distinction \(?\)](#).
- **Nous sommes attirés par les détails qui confirment nos propres croyances existantes.** Celui-ci est très puissant... tout comme le corollaire qui veut que nous ignorions ceux qui les contredisent.  
Voir : [biais de confirmation](#), [biais de congruence \(-\)](#), [rationalisation post-achat](#) (slide 8), [biais de soutien du choix \(-\)](#), [perception sélective](#), [effet acteur/observateur](#) [effet de l'expérimentateur](#), [effet de l'observateur](#), [biais d'attente](#), [effet autruche \(-\)](#), [validation subjective](#), [réflexe de Semmelweis](#), [effet de l'influence continue](#).
- **Nous remarquons les failles plus facilement chez les autres que chez nous-même.** Et oui, avant de considérer cet article comme une liste de choses qui vous énervent chez les autres, prenez conscience que vous y êtes sujet aussi.
- Voir : [biais du point aveugle](#), [réalisme naïf](#), [cynisme naïf \(?\)](#).

### Problème 2 : pas assez de sens

Le monde est très déconcertant et nous ne sommes capables que d'en percevoir une petite partie alors qu'il nous est nécessaire d'en tirer du sens afin de survivre. Une fois que le flot réduit d'information nous est parvenu, nous relierons les points, comblerons les blancs avec ce que nous pensons déjà savoir et mettons à jour nos modèles mentaux du monde.

- **Nous voyons des histoires et des motifs même dans des données éparses.** Puisque nous ne sommes capables de percevoir qu'une petite facette des informations que recèle le monde, et donc filtrons la quasi totalité du reste, nous n'avons jamais le luxe de connaître entièrement quelque chose. C'est pourquoi notre cerveau reconstruit le monde afin de se sentir à l'aise dans notre tête.
- Voir : [confabulation](#), [illusion des séries](#), [insensibilité à la taille de l'échantillon](#), [négligence des probabilités](#) (p.19), [preuves anecdotiques](#) (sur ce blog), [illusion de validité/de compétence](#), [sophisme de l'homme masqué \(?\)](#), [illusion de récence \(?\)](#), [erreur du parieur](#), [erreur de la main chaude](#), [corrélations illusives](#), [paréidolies](#) (sur ce blog), [anthropomorphisme](#).
- **Nous remplissons les cases à partir de stéréotypes, de généralités et d'histoires que nous connaissons déjà chaque fois que nous tombons sur un nouvel élément ou qu'il existe des trous dans les informations.** Lorsque nous n'avons que des informations partielles à propos d'une chose précise appartenant à un groupe de chose avec lequel nous sommes relativement familier, notre cerveau ne voit aucun inconvénient à remplir les blancs au pifomètre ou à l'aide de sources à qui nous faisons confiance. Plus tard, nous oublions quelles parties étaient réelles et lesquelles étaient du remplissage.
- Voir : [erreur d'attribution de groupe \(?\)](#), [erreur fondamentale d'attribution](#), [catégorisation](#), [essentialisme](#), [fixité fonctionnelle](#), [effet d'accréditation morale \(?\)](#), [croyance en un monde juste](#), [sophisme du sophisme](#), [biais d'autorité](#), [biais d'automatisation \(?\)](#), [effet de mode](#), [effet placebo](#).
- **Nous imaginons que les choses et les gens que nous aimons ou avec lesquels nous sommes familiers sont meilleurs que les choses et gens que nous n'aimons pas ou avec lesquels nous ne sommes pas familiers.** C'est quelque chose de similaire à ce que nous avons vu au-dessus mais les remplissages incluent généralement aussi des suppositions sur les valeurs et qualités de ce que nous voyons. Voir : [effet de halo](#), [biais d'endogroupe](#), [biais d'homogénéité d'exogroupe](#), [effet pomp-pom girl](#), [effet de race](#), [effet de la route connue \(?\)](#), [pas inventé ici](#), [dévaluation réactive](#), [effet de positivité \(?\)](#).
- **Nous simplifions les nombres et les probabilités afin de rendre plus simple le fait d'y penser.** Notre inconscient est vraiment nul en math et se trompe généralement sur tout un tas de choses à propos de la possibilité pour qu'un événement survienne s'il manque un tant soi peu de données.
- Voir : [comptabilité mentale](#), [biais de normalité \(?\)](#), [biais d'évaluation de la probabilité \(?\)](#), [loi de Murphy](#), [effet de sous-additivité \(?\)](#), [biais du survivant](#), [biais de la somme zéro \(?\)](#), [effet petite coupure \(?\)](#), [nombre magique 7 +/-2](#).
- **Nous pensons que nous savons ce que les autres savent.** Dans certains cas, cela signifie que nous supposons qu'ils savent ce que nous savons, dans d'autres, nous imaginons qu'ils pensent à nous aussi souvent que nous pensons à nous-même. C'est basiquement juste un cas où nous modélisons l'esprit des gens d'après le nôtre (ou dans certains cas, selon un modèle bien moins complexe...)
- Voir : [malédiction de la connaissance](#), [illusion de transparence](#), [effet projecteur](#), [illusion d'agent extérieur \(?\)](#), [illusion de la connaissance asymétrique](#), [erreur d'incitatif extrinsèque \(?\)](#).
- **Nous projetons nos états d'esprit et postulats actuels sur le passé et le futur.** Ce qui est encore amplifié par le fait que nous sommes mauvais pour évaluer la rapidité/la lenteur avec les choses vont arriver ou changer Voir : [biais rétrospectif](#), [biais de résultat](#), [chance morale \(p.135\)](#), [déclinisme \(page franco-française mais le concept est transparent\)](#), [effet de télescope \(chapitre 5\)](#), [le biais de rétrospective heureuse \(?\)](#), [biais d'impact \(?\)](#), [biais de pessimisme](#), [biais de planification \(?\)](#), [biais du temps gagné \(?\)](#), [biais pro-innovation \(5.1.1\)](#), [biais de prolongement \(?\)](#), [biais de contrôle des émotions \(?\)](#), [biais d'auto-cohérence \(?\)](#).

### Problème 3 : le besoin d'agir vite

Nous sommes contraints par le temps et l'information, et nous ne pouvons pas nous permettre de les laisser nous paralyser. Chaque fois que survient un nouveau bout d'information, nous devons faire de notre mieux pour évaluer notre capacité à agir sur la situation, l'utiliser pour modifier nos décisions, s'en servir pour simuler ce qui pourra advenir dans le futur et, à tout le moins, travailler à modifier notre point de vue sur le monde.

- **Afin d'agir, nous devons avoir confiance dans notre capacité à avoir un impact et sentir que ce que nous faisons est important.** Dans la réalité, la plupart de cette confiance est exagérée, mais sans elle nous pourrions bien ne jamais rien faire.

- Voir : [biais d'excès de confiance](#), [biais égocentrique \(p. 9\)](#), [biais d'optimisme](#), [biais de désirabilité sociale](#), [effet « troisième personne »](#), [effet Forer](#), [effet Barnum](#), [illusion de contrôle](#), [effet de faux consensus](#), [effet Dunning-Kuger](#), [effet difficile-facile](#), [illusion de supériorité \(?\)](#), [effet Lac Wobegone](#), [biais d'auto-complaisance](#), [erreur fondamentale d'attribution](#), [hypothèse de l'attribution défensive](#), [biais d'imputation de traits \(?\)](#), [justification de l'effort](#), [compensation du risque](#) (et [effet Peltzman](#)).
- **Afin de rester concentré, nous favorisons ce qui nous est immédiat, ce qui nous fait face au détriment de ce qui est plus loin, moins flagrant.** Nous accordons plus de valeur aux choses du présent qu'à celles du futur et nous sentons plus concernés par les histoires impliquant un individu en particulier qu'à celles de groupes ou d'anonymes. Je suis surpris qu'il n'y ait pas plus de biais relatifs à cette tendance étant donné l'impact qu'elle a sur la façon dont nous voyons le monde.
- Voir : [actualisation hyperbolique](#), [appel à la nouveauté](#), [effet de la victime identifiable](#) (dans les médias : [mort kilométrique NDT](#)).
- **Pour obtenir des résultats, nous sommes plus motivés pour finir les choses dans lesquelles nous avons déjà investi du temps et de l'énergie.** C'est l'équivalent économique de la première loi de Newton : ce qui est en mouvement reste en mouvement. Cela nous aide à finir ce que nous avons commencé, même si cela signifie faire face à de plus en plus de raisons d'abandonner.
- Voir : [biais des coûts irrécupérables](#), [escalade irrationnelle](#), [escalade d'engagement](#), [aversion à la perte](#), [effet Ikéa](#), [effet de génération](#), [biais du risque zéro](#), [effet de disposition](#), [biais d'unité \(?\)](#), [effet de pseudo-certitude](#), [effet de dotation](#), [effet boomerang](#).
- **Dans le but de minimiser nos erreurs, nous sommes motivés dans le sens de la préservation de notre autonomie au sein d'un groupe et du refus des décisions irréversibles.** Si nous devons choisir, nous avons tendance à choisir la solution perçue comme la moins risquée ou préservant le statu quo. Mieux vaut une peste connue qu'un choléra dont il faudra tout apprendre.
- Voir : [justification du système](#) (à travers le cas particulier du sexisme dans la recherche), [réactance](#), [psychologie inversée](#), [effet de domination asymétrique](#), [biais de comparaison sociale](#), [résistance au changement](#).
- **Nous favorisons les options qui nous paraissent simples ou qui ont des informations plus complètes aux options plus complexes ou ambiguës.** On préfère réaliser une tâche simple et rapide même si le choix de la tâche longue et complexe serait *in fine* la meilleure utilisation de temps et d'énergie.
- Voir : [biais d'ambiguïté](#), [biais d'information \(?\)](#), [biais de croyance](#), [effet de rime et raison \(?\)](#), [loi de futilité de Parkinson](#), [effet Delmore \(?\)](#), [erreur de conjonction](#), le rasoir d'Occam – [en tant que biais induit \(?\)](#), [effet moins-c'est-mieux](#).

## Problème 4 : de quoi devons-nous nous rappeler ?

Il y a trop d'informations dans l'Univers. Nous ne pouvons nous permettre que de nous occuper des morceaux qui sont les susceptibles de nous être utiles dans le futur et nous devons constamment faire des compromis et des paris en ce qui concerne ce dont nous allons nous rappeler ou oublier.

Par exemple, nous préférons généraliser plutôt que de s'occuper de cas spécifiques car cela prend moins d'espace de stockage et lorsqu'il y a vraiment trop de détails, nous en piochons quelques uns et ignorons le reste. Ce que nous gardons est ce qui est le plus susceptible de nous servir pour les filtres du problème 1 (l'excès d'information disponible) ainsi que de nourrir ce qui nous vient à l'esprit dans le cadre du problème 2 (le besoin de sens et de remplir les blancs).

Cela s'appelle auto-renforcement.

- **Nous modifions et renforçons certains souvenirs après les faits.** Durant ce processus, la mémoire peut être consolidée, cependant, divers détails peuvent être passés à la trappe. Nous injectons aussi parfois accidentellement un détail dans un souvenir.
- Voir : [erreur d'attribution de la source](#) (encadré en bas de page), [cryptomnésie](#), [faux souvenirs](#), [suggestibilité](#), [effet d'espacement](#).
- **Nous écartons les spécificités pour préférer les généralités.** Nous faisons cela par nécessité, mais l'impact des associations implicites, des stéréotypes et des préjugés finit par donner l'un des pires ensembles de conséquences au sein des divers des biais cognitifs.

- Voir : [association implicite \(testez-vous\)](#), [stéréotype implicite](#), biais de stéréotype (dans l'encart), [préjugé](#), [effet de négativité](#), [biais de l'affaiblissement de l'affect](#).
- **Nous réduisons les événements et listes à leurs élément-clés.** Il est difficile de réduire ce genre d'item à des généralités, donc nous préférons n'en choisir que quelques bouts qui nous permettrons d'en représenter la totalité.
- Voir : [règle du pic-fin](#), [nivellement et affinement](#), [effet de désinformation](#), [négligence de la durée \(?\)](#), [effet de rappel mémoriel en série \(?\)](#) (effet de longueur de la liste), [effet de modalité](#), [indigage partiel \(oubli induit par l'inhibition\)](#), [effet de primauté](#), [effet de récence](#), [effet de position sérielle](#), [effet du suffixe](#).
- **Nous stockons les souvenirs différemment selon la façon dont nous avons vécu l'expérience.** Nos cerveaux ne vont encoder une information que si elle paraît importante à ce moment-là, mais cette décision peut être affectée par d'autres circonstances (ce qui arrive en même temps, comment l'information se présente, s'il est possible de retrouver facilement l'information quand nous en avons besoin, etc) qui ont peu de rapport avec la valeur réelle de l'information.
- Voir : [effet de profondeur de traitement](#), [effet de l'évaluation](#), [distraction \(?\)](#), [bout-de-la-langue](#), [effet « au suivant » \(?\)](#), [effet Google](#).

## Comment suis-je censé me rappeler tout ça ?

Vous pouvez commencer par vous rappeler les quatre grands problèmes auxquels nos cerveaux doivent faire face

- le trop-plein d'information est nocif, donc on filtre beaucoup
- le manque d'information rend confus, donc on remplit les trous
- il faut agir vite, alors nous sautons directement aux conclusions
- on ne retient que le strict nécessaire.

Afin d'éviter de se noyer dans un **trop-plein d'information**, notre cerveau doit écrémer et filtrer un montant incroyable d'informations et rapidement, sans trop d'effort, décider quelles sont les nouvelles choses à tirer de ce pucier et les en extraire.

Pour nous aider à **construire du sens** à partir des bouts et morceaux d'information qui nous parviennent, nous devons remplir les trous et assembler le tout pour créer nos modèles mentaux du monde. Dans le même temps, nous avons également besoin de nous assurer qu'ils restent aussi stables et efficaces que possible.

Dans le but d'**agir vite**, notre cerveau doit prendre des décisions en une fraction de seconde afin d'augmenter nos chances de survie, de sécurité ou de succès. Il doit également avoir confiance en sa (notre) capacité à agir sur le monde.

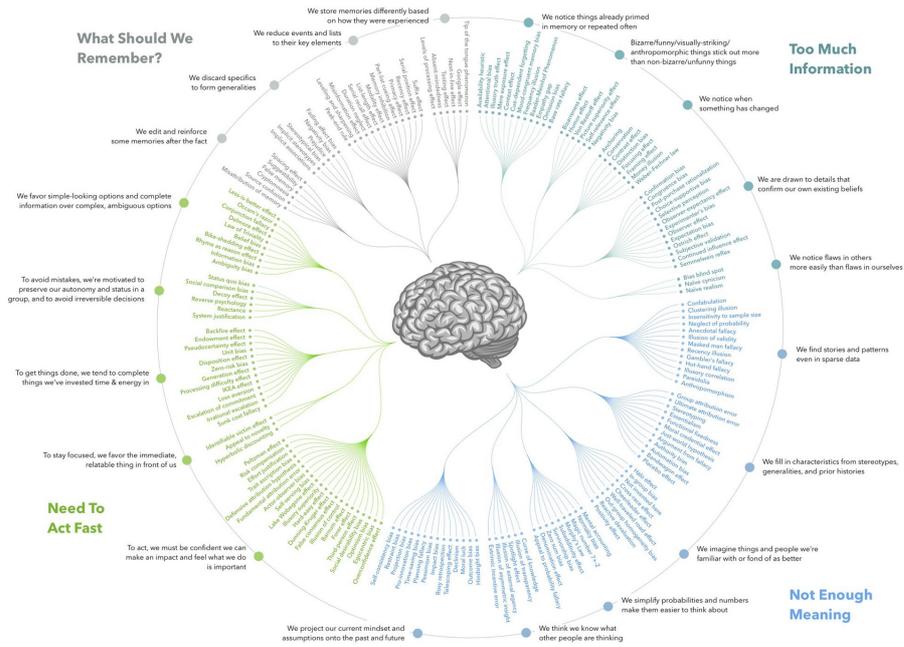
Et pour que tout cela se fasse aussi efficacement que possible, notre cerveau doit **se rappeler des parties les plus importantes et utiles** des informations qu'il rencontre et en informer ses systèmes afin qu'ils puissent s'adapter et s'améliorer au cours du temps, mais rien de plus.

## C'est quoi les revers ?

Nos solutions ont leurs propres défauts :

- **Nous ne voyons pas tout.** Et certaines des informations que nous écartons/filtrons sont en fait utiles et importantes.
- **Notre quête de sens peut générer des illusions.** Nous imaginons parfois des détails qui ont été placés là par nos suppositions, et construisons des intentions et des histoires qui n'existent pas vraiment.
- **Les décisions rapides peuvent être complètement nulles.** Certaines des conclusions auxquelles nous sautons sont injustes, égoïstes et contre-productives.
- **Notre mémoire renforce les erreurs.** Une partie des choses dont nous nous rappelons le plus tard rendent juste les systèmes cités ci-dessus encore plus biaisés, et plus dommageables pour nos processus de pensée.

COGNITIVE BIAS CODEX, 2016



ALGORITHMIC LAYOUT • DESIGN BY JMJ • JOHN MANOOGIAN III // CONCEPT • METICULOUS CATEGORIZATION BY BUSTER BENSON // DEEP RESEARCH BY WIKIPEDIANS FAR • WIDE