



Les biais cognitifs

Les biais cognitifs sont des raccourcis mentaux qui influencent notre perception, nos décisions et nos jugements de manière souvent inconsciente. Bien que ces biais soient naturels et inévitables, ils peuvent affecter la qualité de l'apprentissage, la manière dont les apprenants reçoivent les informations, et même la posture du formateur.

Biais de confirmation - tendance à favoriser les informations qui confirment nos **croyances préexistantes** tout en minimisant celles qui les contredisent. En formation, ce biais peut influencer la perception des apprenants : ils risquent d'**ignorer des données nouvelles** qui remettent en question leurs idées.

Biais de disponibilité - tendance à accorder plus d'importance aux **informations immédiatement accessibles** en mémoire, souvent parce qu'elles sont récentes ou marquantes. En formation, cela peut mener à des **généralisations rapides** ou à des **erreurs d'évaluation** basées sur des exemples frappants mais peu représentatifs.

Effet de halo - tendance à **généraliser un jugement positif (ou négatif)** basé sur une seule qualité ou compétence perçue. En formation, cela peut amener les apprenants ou le formateur à porter un **jugement global** sur une personne ou un groupe en fonction de leur **première impression** (ex : une personne souriante et bien habillée sera perçue comme compétente).

Biais d'ancrage - désigne la tendance à se fier excessivement à la première information reçue (l'ancre). Si un formateur présente une première statistique ou un exemple marquant, les apprenants risquent de s'en servir comme **référence** pour interpréter toutes les informations suivantes, même si des données contradictoires apparaissent.

Effet IKEA - nous amène à attribuer davantage de valeur aux choses que nous avons **contribué à construire ou à créer**. En formation, cela signifie que les apprenants accordent plus d'importance aux idées ou concepts qu'ils ont activement aidé à élaborer.

Biais de négativité - est notre tendance à accorder plus de **poids aux événements négatifs qu'aux événements positifs**, ce qui peut nuire à l'apprentissage. En formation, les apprenants peuvent, par exemple, retenir davantage leurs erreurs ou échecs, au détriment des succès.

Effet Von Restorff (ou effet d'isolement) - est la tendance à mieux mémoriser les éléments qui se **démarquent** des autres. En formation, un concept présenté de façon **unique ou surprenante** sera plus facilement retenu par les apprenants.

Effet Dunning-Kruger - est un biais selon lequel les individus ayant peu de connaissances dans un domaine surestiment leurs capacités, tandis que les experts ont tendance à sous-estimer leur niveau d'expertise, pendant que "tout le monde sait cela".



Conseils pratiques pour apprivoiser les biais cognitifs

Biais de confirmation

- Présenter plusieurs perspectives (ex : à travers des études de cas).
- Utiliser des techniques pédagogiques qui favorisent l'échange des points de vue et aident les apprenants à s'ouvrir à des idées contraires aux leurs.

Biais de disponibilité

- Fournir des exemples variés, contextualisés et des données factuelles pour offrir une vision plus équilibrée des concepts.
- Amener les apprenants à se questionner sur leurs premières intuitions.

Effet de halo

- Apporter une grande importance aux premiers instants de la formation, déterminants dans la perception des apprenants (voir fiche "Soigner les premiers instants")
- Prendre du recul sur sa première impression pour ne pas mettre les apprenants dans des cases.

Biais d'ancrage

- Porter une attention forte aux premiers éléments présentés, qui feront office de référence pour les apprenants dans la suite de la formation

Effet IKEA

- Impliquer les apprenants dans la co-construction des connaissances, par exemple en les faisant collaborer pour développer des idées et en les rendant autonomes dans leurs apprentissages (Voir par exemple les fiches "Cafeteria Learning", "World café", "Étude de cas")

Biais de négativité

- Créer un environnement bienveillant où l'erreur est valorisée comme une source d'apprentissage.
- Mettre en avant les réussites pour encourager la motivation et la confiance des apprenants.
- Démarrer une séquence par la mise en avant d'une problématique, des risques, pour attirer l'attention des apprenants.

Effet Von Restorff (ou effet d'isolement)

- Créer du contraste dans vos supports pour accentuer la mémorisation des idées centrales.

Effet Dunning-Kruger

- Mettre en place des évaluations formatives pour aider les apprenants à mieux calibrer leur niveau.
- Créer des situations pratiques pour tester la compréhension réelle (voir fiche "Jeux de rôle en formation")



VA+K

