

MÉTACOGNITION

Hector... J'ai un truc à t'avouer... La tornade du début, c'était **ma faute**... Je voulais un peu plus d'air frais...



Mais Lex, tu n'as pas les moyens de contrôler les éléments !



Tu as raison... Ça doit être de **ta faute**, avec Zag...



Nous non plus Lex, on ne peut pas contrôler les éléments !



Qu'est-ce qu'il raconte ?

Ah oui... C'est certainement **un hasard**, elle a dû se matérialiser !



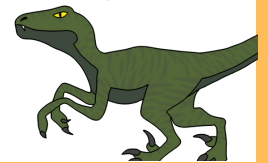
Les tornades, ça ne se matérialise pas dans le vent... Haha, t'as compris ?



...

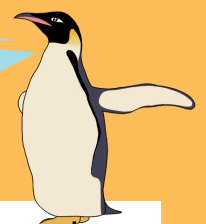


Tu n'aurais pas quelques problèmes de métacognition, toi ?



La métacognition, c'est l'ensemble des connaissances et mécanismes permettant à un individu d'**exercer une activité mentale sur ses propres processus mentaux**.

Pouvoir penser ses pensées, quoi !



Des difficultés en métacognition peuvent avoir pour conséquences des **biais cognitifs** (e.g. le biais d'attribution, qui est le fait de toujours attribuer la cause d'un événement ou d'un comportement à soi, à l'autre ou à la situation, sans équilibrer son raisonnement).

Le biais d'attribution interne

Toujours attribuer la cause d'un événement à soi

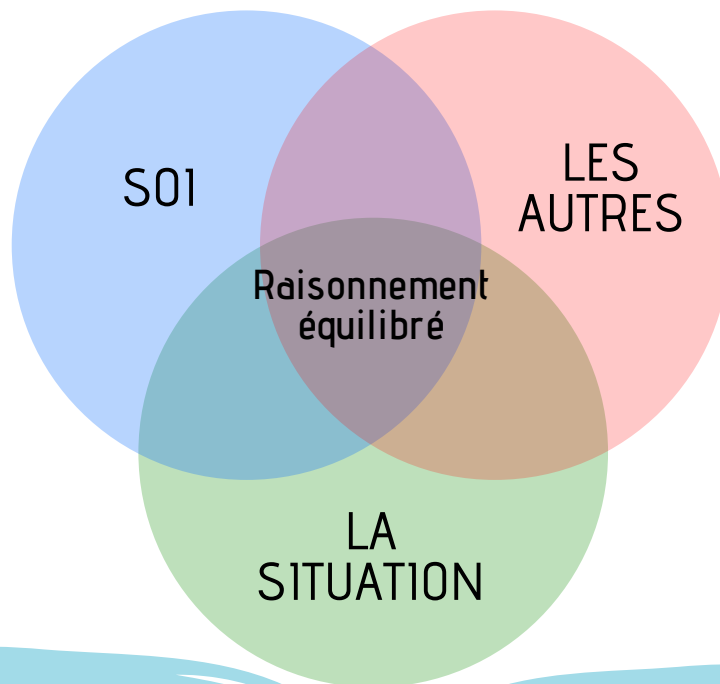
Le biais d'attribution externe

Toujours attribuer la cause d'un événement aux autres

Le biais d'attribution situationnelle

Toujours attribuer la cause d'un événement à la situation

Pour pallier aux difficultés de ce type, on cherchera à produire un "**raisonnement équilibré**" : considérer plusieurs causes intriquées pour expliquer la survenue d'un événement.



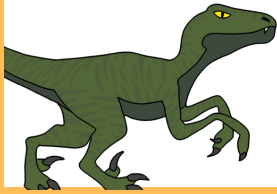
Donc... La tornade finalement, c'est peut-être la pression atmosphérique, la vitesse du vent, les nuages d'orage...



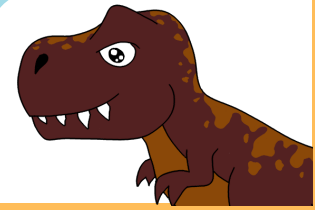
Voilà ! Encore que l'on peut difficilement décider de créer une tornade, mais vous nous avez compris !



Le biais d'attribution et le saut aux conclusions ne sont que deux exemples parmi la foule de biais cognitifs !



Les biais cognitifs sont légions, et nous ne pouvons évoquer la métacognition sans vous donner un paquet d'exemples !



Avant toute chose, soyez rassuré.e.s : nous avons tou.te.s des biais cognitifs, l'importance est de s'en rendre compte et de travailler pour les faire disparaître !

Le biais de confirmation

Ne tenir compte que des éléments qui confirment notre opinion.



"Je pense que $1+1 = 3$!"

"Mais non ça fait 2 !" ❌

" $1+1 = 2$!!!" ❌

✓ "Oui, $1 + 1 = 3$!"

"1 et 1 font 2, pas 3..." ❌

Le biais rétrospectif

"Je le savais depuis le début !" (alors que pas du tout !)



"C'était sûr qu'un attentat allait finir par arriver." Alors que rien n'indiquait que l'événement allait survenir !

"C'était sûr que l'équipe allait perdre."

Le biais de corrélation illusoire

Percevoir une forte corrélation entre deux éléments, là où il n'y en a pas ou très peu.



"Il y a plus de cas d'autisme qu'avant, c'est la faute aux écrans* !"

Avec les progrès de la médecine, on diagnostique mieux. Il n'y a pas plus de cas d'autisme, on sait simplement mieux voir les personnes qui en souffrent. Le progrès technologique est, quant à lui, pure coïncidence.

* Insérer ici toute fausse raison qui fait plaisir (vaccins, chemtrails, aliens...).

