



Les biais cognitifs

Comment les interpréter pour mieux les comprendre

Éloïse Lorient-Noël, Anne Senterre et Marie-Pier Brousseau

En tant qu'étudiantes au collégial, nous avons été approchées pour participer à un projet de recherche sur l'inclusion et les biais cognitifs financé par le Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA). Nous faisons partie d'une équipe de recherche composée de 12 personnes issues d'horizons variés (étudiant-es, professeur-es et professionnel·les) et nous produisons nos résultats de recherche en coconstruction. Dans le cadre de ce projet d'une durée de trois ans, l'objectif de notre groupe est de développer une démarche réflexive et métacognitive – soit des stratégies d'introspection – destinée au corps professoral afin d'encourager l'inclusion au collégial. Ayant des parcours collégiaux variés, nous trouvons intéressant de partager notre expérience et nos constats en tant qu'étudiantes pour faire avancer la

recherche sur l'inclusion. Nous sommes convaincues que cette démarche sera enrichissante pour nous et sommes motivées par la nouvelle perspective que cette recherche apporte dans nos vies sociale, personnelle et professionnelle respectives.

Dans cet article, nous partagerons quelques-unes des réflexions et constatations faites dans le cadre de ce projet. Nous présenterons comment cette prise de conscience nous permet dorénavant d'observer et de reconnaître les biais cognitifs pour contrer les visions stéréotypées qu'ils peuvent nous apporter. Pour ce faire, nous aborderons les notions d'inclusion et de biais cognitif, partagerons nos expériences en tant que cochercheuses et proposerons des pistes à explorer pour rendre l'enseignement plus inclusif.

Pourquoi l'inclusion ?

Sachant que la diversité humaine comporte d'innombrables facettes faisant de chaque être humain un individu unique, nous pensons qu'il est primordial de favoriser le vivre-ensemble dans notre société. Nous avons appris, notamment grâce à notre projet de recherche, que nous bénéficierions à adopter une vision du monde plus inclusive. De nos jours, les communautés minoritaires ont une visibilité accrue, et beaucoup peuvent maintenant accéder à des études supérieures. C'est pourquoi il devient de plus en plus important de prendre en considération le critère de l'inclusion dans les cours (Doutreloux, 2019, p. 1). Malheureusement, nous constatons que certains biais cognitifs (préjugés, stéréotypes) entravent encore aujourd'hui le chemin à parcourir pour favoriser l'inclusion.

En participant à cette recherche collaborative, nous avons rapidement constaté qu'il était essentiel de bien comprendre le concept de l'inclusion afin de pouvoir le mettre en pratique dans notre quotidien. Nous avons d'abord appris à différencier le concept d'inclusion de celui d'intégration. Plusieurs personnes confondent ces deux notions alors qu'elles ne veulent pas dire la même chose. *Intégrer*, c'est offrir des accommodements pour pallier des incapacités ou demander à une personne en situation de handicap de s'adapter elle-même aux structures existantes de l'école (AuCoin et Vienneau, 2010 ; Beauregard et Trépanier, 2010 ; Plaisance, 2010). *Inclure*, c'est plutôt créer un environnement où toutes les personnes sont respectées de manière équitable et ont accès aux mêmes possibilités. Pour être inclusifs, nous devons acquérir une

compréhension des autres cultures, expériences et communautés, et faire un effort conscient pour être accueillants et respectueux de tous.

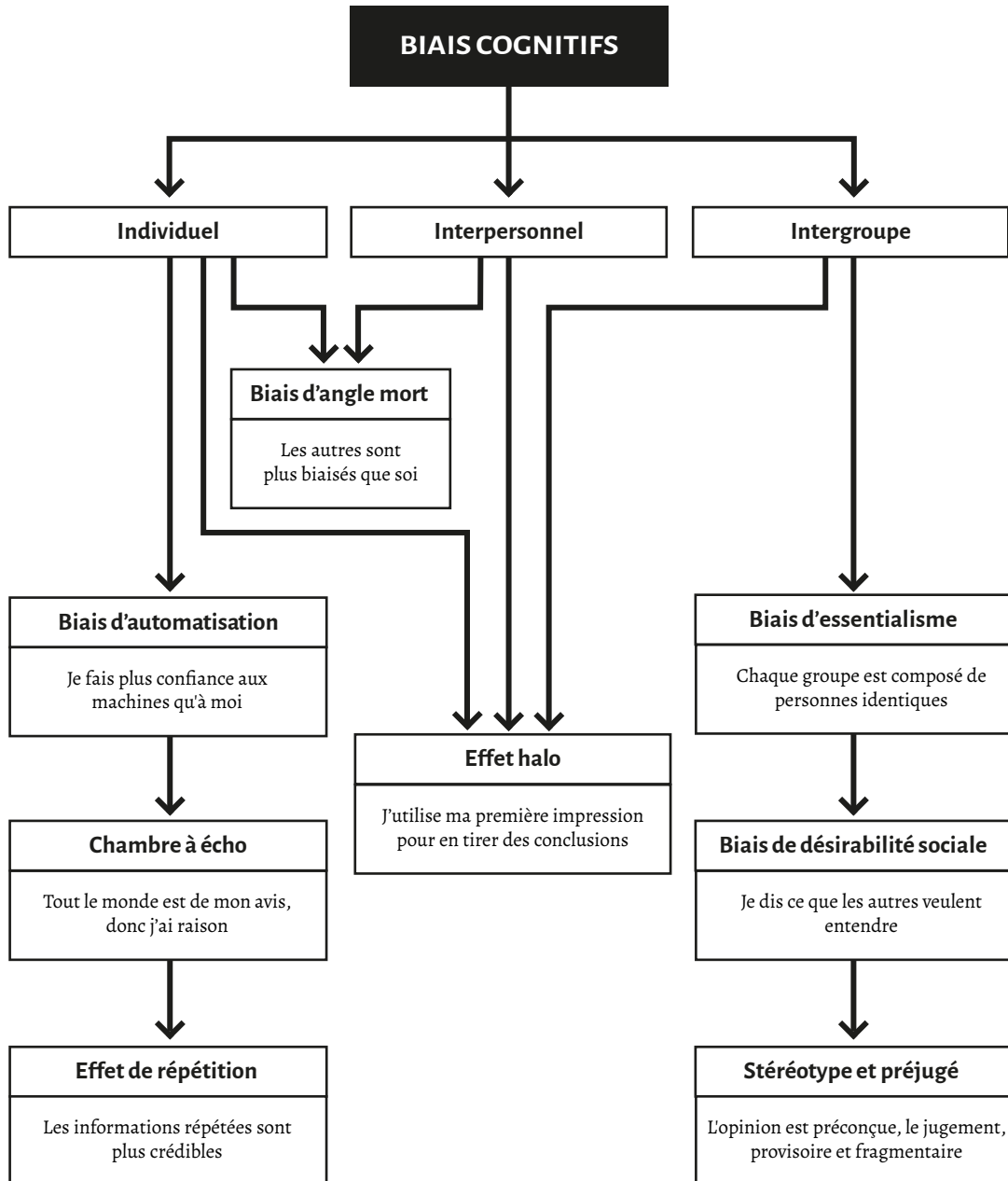
L'inclusion vise donc à contrecarrer les processus d'exclusion (Prud'homme et collab., 2016). Elle offre de nombreux avantages au niveau individuel et sociétal. Du côté des apprenants, elle aurait pour but d'éviter les situations où l'étudiante ou l'étudiant ressentirait de l'isolement ou de l'exclusion au sein de son établissement scolaire. L'éducation inclusive penche aussi vers l'équité, ce qui lui permet de prendre en considération les besoins et les réalités de chaque personne pour permettre à tous de réussir. D'un point de vue sociétal, l'éducation inclusive fait la promotion de valeurs comme le respect des différences, l'unicité de chaque apprenant-e et l'entraide, créant ainsi une citoyenneté responsable. Elle permet aux étudiant-es de se sentir plus épanouis et les aide à se forger une place dans le monde des études supérieures. À titre d'exemple, l'une d'entre nous a déjà assisté à un cours dans lequel il y avait un étudiant atteint d'une forme d'autisme léger. Il posait souvent des questions et s'attardait beaucoup sur les détails. Le professeur était très attentif à ses besoins et lui disait posément quand ses questions étaient hors de propos. Il lui parlait avec patience et tenait compte de sa situation. Ce faisant, les autres étudiant-es étaient beaucoup plus enclins à lui parler. Au vu de cette expérience, nous croyons que notre société et nos établissements d'enseignement collégial devraient être plus inclusifs, comme l'a été ce pédagogue. Et pour ce faire, nous croyons qu'il est important de travailler sur les biais cognitifs.

Ces biais qui nous jouent des tours

Pour prévenir le recours aux préjugés lors d'interactions avec autrui, nous avons appris qu'il faudrait éviter que notre vision de l'inclusion soit teintée par nos biais cognitifs. C'est pour cette raison qu'il est important de comprendre nos propres préjugés, pour être éventuellement capables de les déconstruire. Cette étape peut s'avérer difficile, puisque nous n'avons parfois même pas conscience de nos propres préconceptions. L'une des meilleures façons d'analyser les préjugés est de comprendre qu'ils proviennent de biais cognitifs, soit d'« erreurs identifiables et répertoriées qui se retrouvent dans notre jugement de façon prévisible et systématique » (Gagnon-St-Pierre et Gratton, 2020). Ces erreurs de jugement sont en réalité des raccourcis mentaux permettant de prendre une décision rapidement, plutôt que de prendre le temps et l'énergie nécessaires pour entamer une réflexion profonde (Gauvreau, 2021). Cette rapidité à prendre des décisions a autrefois été essentielle à la survie de l'espèce humaine : par exemple, avoir peur de toutes les formes longues et fines sur le sol permettait d'éviter un face-à-face avec un serpent venimeux (Gendreau, 2020). Bien que les biais cognitifs aient été très utiles dans certaines situations de vie ou de mort, ils simplifient aussi la perception de la réalité dans d'autres contextes, ce qui teinte négativement le raisonnement et nuit au développement d'un esprit critique. La **figure 1**, présentant une typologie des biais cognitifs les plus courants ainsi que quelques exemples pour chacun, nous permet d'y voir plus clair.

Figure 1

Typologie des biais cognitifs



Source : Inspirée du *Guide pratique des biais cognitifs* de Gagnon St-Pierre et Gratton [shortcogs.com]

Un raccourci cérébral commun menant à des préjugés est le biais d'essentialisme : ce biais amène à penser que chaque individu appartenant à un même groupe social partage tous les mêmes traits de caractère (Gagnon-St-Pierre, 2020). Cependant, il est impossible de définir la personnalité d'un individu simplement par son appartenance à un groupe social. Ce biais, par exemple, est à l'origine de certaines discriminations comme celles des Autochtones au Canada. Selon ce raccourci cérébral, les Autochtones seraient surreprésentés en milieu carcéral canadien, car ce groupe social serait violent de nature (Gauvreau, 2021), alors qu'en réalité, une multitude de facteurs sociaux non essentialistes expliquent ce phénomène.

Un autre biais cognitif pouvant avoir une incidence sur l'inclusion est l'effet de répétition. Celui-ci donne tendance à accorder de la crédibilité aux informations ayant été répétées plusieurs fois, indifféremment de la véracité des propos (Gratton, 2020). C'est ainsi que des préjugés fréquemment véhiculés par son entourage ou par les médias peuvent rapidement être interprétés comme des vérités. L'effet de répétition est un biais souvent vu chez le personnel enseignant. En effet, dans un contexte de classe, si le pédagogue projette ses biais dans sa classe (fait des commentaires à l'égard d'un étudiant ou d'une étudiante en particulier, évoque son opinion personnelle pouvant être biaisée), cela peut grandement affecter les étudiants en général, qui finissent par croire ces propos. Par exemple, l'une de nous a parfois entendu de la part de professeur-es de la formation générale (de français, de philosophie, d'éducation physique, etc.) que les étudiantes et les

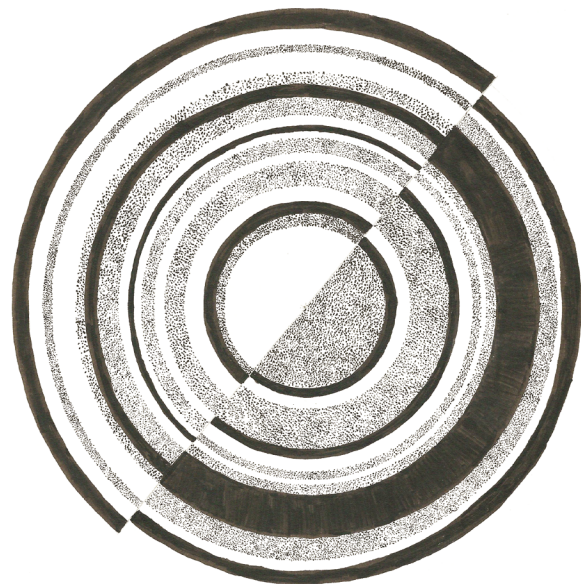
étudiants en sciences de la nature sont plus travaillants que les autres, et cette étudiante, n'étant pas en sciences de la nature, trouvait cela démotivant, parce qu'elle avait ainsi l'impression que ses profs croyaient moins en sa réussite scolaire ou en ses capacités quand ils ressortaient ce préjugé. Ce genre de propos peut vraiment miner le moral et la motivation de tout apprenant.

Malgré tout, la connaissance des biais cognitifs ne met personne à l'abri de ceux-ci. Puisque la présence de raccourcis mentaux fait partie de notre instinct de survie, il serait très difficile, voire impossible, de tous les éviter. D'aucuns ne peuvent complètement se débarrasser de leurs biais cognitifs, mais en prendre conscience est la première étape à amorcer pour atténuer leurs effets néfastes sur la société.

Dans le contexte de notre recherche, la familiarisation avec les biais cognitifs est considérée comme une étape vers l'inclusion. Mais encore faut-il faire preuve de réflexivité et de métacognition pour être capables

d'agir sur nos propres biais, après les avoir identifiés. En effet, nous avons réalisé que découvrir ce qui influence les biais cognitifs, notamment les médias, les mouvements sociaux, la famille et l'école, facilite la tâche de remettre en question la véracité d'idées préconçues. Pour acquérir une ouverture d'esprit qui conduira à un cheminement réflexif sur nos préjugés inconscients, il faut d'abord mener une réflexion sur nous-mêmes, selon une approche critique, en vue d'ajustements.

La métacognition et la réflexivité sont d'ailleurs très utiles à la compréhension des biais cognitifs. Les biais sont des pensées, des actions qui, comme mentionné précédemment, sont des réflexes instinctifs, tandis que la métacognition et la réflexivité sont des processus de réflexion qui se font plus lentement. Que ce soit avant ou après une action posée, l'individu a le temps de raisonner sur son comportement. Il est capable de prendre du recul sur la situation et de réfléchir à ce moment de manière plus objective. En utilisant



la métacognition et la réflexivité, il est possible de prendre conscience des causes et des conséquences de nos propres biais cognitifs et alors de chercher des solutions pour les contrer. L'individu réflexif évalue toutes les possibilités, que ce soit ses propres croyances et perspectives ou celles des autres, pour déconstruire ses propres réflexions. Si nous reprenons ici l'exemple du biais d'essentialisme envers les Premiers Peuples, un individu réflexif devrait se poser les questions suivantes : « Est-ce un fait réel ? » ou encore « Pourquoi ai-je ce biais et d'où vient-il ? » Après avoir réfléchi à ces questions, l'individu réflexif pourrait comprendre que, par exemple, il aurait souvent entendu des membres de sa famille répéter ces propos. Parce que ces faits sont véhiculés par les membres de sa propre famille, il a pris pour acquis qu'ils constituent la réalité et il ne lui est jamais passé par la tête de contrevérifier les informations. En menant une telle démarche mentale, l'individu pourra agir de manière plus efficiente et trouver des solutions plus éclairées face à son biais (Pallascio et collab., 2004). Connaître l'origine de nos idées et les raisons de certaines pensées permet de nous libérer de la rigidité intellectuelle (Dewey, 1933, dans Pallascio et collab., 2004).

Le journal de bord comme outil d'accompagnement

Dans le cadre de la recherche à laquelle nous prenons part, un élément de la méthodologie est de nous appuyer sur les expériences de chaque personne pour coconstruire les résultats de recherche. Dans ce contexte, nous nous soumettons individuellement à un processus réflexif et métacognitif que nous partageons au sein

de notre communauté de recherche afin de dégager conjointement une démarche qui pourra être reproduite par d'autres. Pour ce faire, nous utilisons le journal de bord. Cet outil nous sert à alimenter les discussions, à forger nos opinions ainsi qu'à garder des traces de nos réflexions (Vanlint, s.d.). Ce journal est personnel et aucun tiers n'y a accès.

Après avoir effectué ce travail d'introspection, il est important de discuter de nos réflexions avec autrui. Cela permet d'ouvrir notre esprit et de prendre du recul face à la question. C'est pourquoi le journal de bord est très pertinent pour la recherche, puisqu'il permet d'explorer différents points de vue grâce à la diversité d'opinions de chacun. En comprenant nos propres biais, nous sommes maintenant plus aptes à aider les autres dans leur démarche. De plus, le journal permet de prendre conscience de l'évolution de nos réflexions, tout en enrichissant notre point de vue de manière personnelle. Il permet, par exemple, de mieux comprendre certains de nos comportements et d'analyser la manière dont nous réfléchissons.

Il est donc aidant d'utiliser cette méthode pour structurer et décrire nos pensées, ce qui est une façon d'identifier nos biais cognitifs et par voie de conséquence, d'éventuellement atténuer les effets néfastes de ceux-ci. Il est important de souligner que des personnes peuvent avoir plus de facilité avec certaines formes de représentation. D'ailleurs, le journal de bord peut se déployer de plusieurs manières. Plusieurs préfèrent s'exprimer par l'entremise de dessins, d'autres voudront consigner leurs observations à l'audio.

Le plus important est de répondre à certaines questions ouvertes, grâce à la réflexivité, en nous posant le *quoi*, le *comment* et le *pourquoi* de la question. Nous pouvons aussi faciliter le processus en écrivant librement pendant une dizaine de minutes sur un sujet ou en pensant à un événement ou à un souvenir qui se rattache à la question (Moon, 2006). Les questions d'un journal de bord peuvent s'apparenter à : « Qu'avez-vous appris sur vos préjugés inconscients lors de la dernière rencontre ? » À noter que les questions peuvent changer selon le sujet traité. Voici une question de journal de bord ainsi que la réponse d'une d'entre nous :

Quels sont les biais qui teintent votre vision de l'inclusion ?

« J'ai un biais d'essentialisme. J'ai réalisé au fil du temps que je rencontrais vraiment une difficulté à inclure les hommes. Chaque fois que l'occasion se posait, au début de l'année quand il faut se trouver une nouvelle place où s'asseoir ou au moment de trouver un partenaire pour les travaux, j'étais toujours plus encline à aller vers une femme. En fait, j'ai réalisé que je leur faisais plus confiance, et ce, même pour mes professeur·es. Il est plus rare que je m'attarde à poser des questions à un professeur masculin, tandis que j'aurai plus le courage si c'est une femme. Je me dis que j'ai peut-être ce biais à cause de tous les préjugés que j'entends depuis mon enfance sur les hommes (ex. : plus forts, plus intelligents, toujours en haut de la hiérarchie). J'ai sûrement été intimidée par ces propos. »

Au fil de cette recherche, nous avons réalisé que l'utilisation du journal de bord nous a conduites à une ouverture d'esprit plus grande qui nous a permis d'aller plus souvent vers les autres grâce à une baisse de nos préjugés. Nous nous sommes aussi rendu compte avec le journal de bord que le passage vers l'inclusion implique un changement personnel, bien avant que nous puissions parvenir à un changement collectif.

Comment travailler la pratique enseignante pour favoriser l'inclusion ?

À la lumière des expériences et observations faites jusqu'à présent dans le cadre de ce projet, il est possible de dégager quelques points qui, si appliqués assidument, peuvent soutenir une pratique enseignante plus inclusive :

Prendre conscience que tout le monde a des biais sur lesquels travailler.

Être prêts à travailler afin de réduire nos propres biais.

Identifier les causes de nos biais (ex. : est-ce une information répétée, un préjugé, le résultat d'une expérience passée ?).

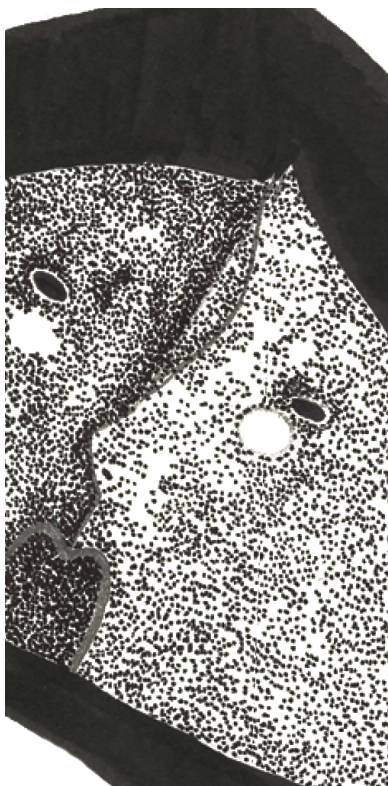
Nous poser des questions sur le quoi, le comment, le pourquoi de nos biais, à l'aide d'un journal de bord ou d'autres stratégies (ex. : écriture libre pendant 10 minutes).

Colliger nos questionnements dans un journal de bord pour être capables d'en faire un suivi.

Partager nos découvertes avec autrui sous forme de discussion (pour prendre du recul face à la situation et atteindre une meilleure ouverture d'esprit).

Trouver des stratégies, à l'aide de la réflexivité par exemple, qui pourront aider à réduire les répercussions des biais sur notre jugement.

Appliquer les stratégies développées grâce au journal de bord en contexte de classe.



Conclusion

Avec cet article, nous voulions mettre en lumière les étapes qui nous semblaient importantes pour favoriser l'inclusion, ainsi que différentes stratégies pour y arriver, dont celle du journal de bord. Pour adopter une attitude plus inclusive, il est souhaitable, d'abord et avant tout, d'apprendre à nous connaître nous-mêmes, et, pour ce faire, les techniques telles que la métacognition et la réflexivité sont de fières alliées puisque, sans une analyse objective de nos pensées, les opinions restent souvent biaisées.

Notre souhait serait que les milieux d'études, de travail et de vie (pourquoi pas !) soient adaptés aux réalités des personnes qui les animent. Et, ultimement, que l'inclusion devienne un terme de tous les jours n'ayant plus besoin d'être expliqué et défendu. ■

Mention de source : Lea Job

Références bibliographiques

BOYON, M.-A. « Métacognition et réflexivité dans le champ social », *Métacognition, cultures et pensée réflexive : applications de la recherche dans la formation des enseignants*, 4^e édition, Suisse, Formation et pratiques d'enseignement en question, 2006, p. 107-119.

DEWEY, J. *How we think A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*, Boston, DC. Health and company, 1933.

DOUTRELOUX, É. « La pédagogie de l'équité : pour favoriser l'égalité des chances », *Pédagogie collégiale*, vol. 32, n° 4, été 2019 [https://educ.info/xmlui/bitstream/handle/11515/38030/doutreloux-32-4-19.pdf].

GAGNON ST-PIERRE, É. et C. GRATTON. « Guide pratique des biais cognitifs », Shortcogs [https://www.shortcogs.com].

GAUVREAU, C. « Reconnaître les biais cognitifs », Actualités UQAM [https://www.actualites.uqam.ca/2021/reconnaitre-biais-cognitifs-pour-mieux-contourner].

GENDREAU, P. « Les raccourcis mentaux », Carrefour éducation [https://carrefour-education.qc.ca/videos_commentees/les_raccourcis_mentaux].

GILL, L.-N. « Biais d'angle mort », Shortcogs [https://www.shortcogs.com/biais/biais-d-angle-mort].

GRATTON, C. « Effet de répétition », Shortcogs [https://www.shortcogs.com/biais/effet-de-repetition].

LAFORTUNE, L. et collab. *La formation continue : De la réflexion à l'action*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2001.

MOON, J. *Learning journals : A handbook for reflective practice and professional development*, 2^e édition, Routledge, Londres et New York, 2006.

PALLASCIO, R. et M.-F. DANIEL et L. LAFORTUNE. *Une pensée réflexive pour l'éducation*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2004.

PRUD'HOMME et collab. *L'inclusion scolaire : ses fondements, ses acteurs et ses pratiques*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2016.

VANLINT, A. *Guide décolonisé et pluriversel de formation à la recherche en sciences sociales et humaines*, s. l., Éditions ESBC, s. d.



Éloïse Lorient-Noël étudie en arts visuels au Cégep du Vieux Montréal. Elle est cochercheuse dans un projet de recherche PAREA sur l'autonomisation enseignante en inclusion et était assistante de recherche au Centre de recherche pour l'inclusion des personnes en situation de handicap (CRISPESH). Elle pense s'en aller en arts visuels à l'université et aimerait participer à des recherches dans son domaine.

e.eloriotnoel@etu.cvm.qc.ca



Anne Senterre étudie en sciences humaines au Cégep de Lanaudière à Terrebonne. Elle est actuellement cochercheuse dans un projet de recherche PAREA sur l'autonomisation enseignante en inclusion et était assistante de recherche au CRISPESH. Elle envisage un parcours universitaire en psychologie.

anne@senterre.com



Marie-Pier Brousseau étudie en musique au Cégep Marie-Victorin. Elle s'est spécialisée en chant, mais pense se réorienter prochainement. Elle vise le baccalauréat en anthropologie à l'Université de Montréal. Marie-Pier fait actuellement partie d'un projet de recherche PAREA en tant que cochercheuse et travaille au CRISPESH comme assistante de recherche à la production d'un cours en ligne ouvert massivement (CLOM) en lien avec l'inclusion au collégial.

mp.brousseau2000@gmail.com