

focus



Albert Moukheiber propose une « boîte à outils pour plus de flexibilité mentale ». Photo Shutterstock

Comprendre les mécanismes cérébraux derrière la formation de ses opinions pourrait apaiser le débat public, selon le psychologue Albert Moukheiber. Une analyse fournie et originale de la polarisation des idées.

Bannir nos pensées automatiques pour refaire société

LIVRES

Par Déborah Loye

Et si les biais cognitifs étaient à l'origine de la polarisation de nos sociétés ? C'est l'hypothèse qu'exploite le psychologue clinicien et chercheur en neurosciences Albert Moukheiber dans son premier ouvrage « Votre cerveau vous joue des tours ». En introduction, le psychologue bouscule son lecteur en le mettant face à des illusions d'optique, dans le but de lui faire comprendre qu'il ne peut que modérément se fier à ses perceptions. Puis il déroule et décortique les « biais cognitifs », des raccourcis mentaux qui influencent, explique-t-il, la manière dont les citoyens forment leurs opinions.

Nécessaires à la pérennité de l'espèce au temps où il fallait se battre pour sa survie, ces raccourcis rendent tout un chacun « capable de déformer la réalité pour concilier [ses] idées et [son] comportement », écrit le chercheur. Et de citer l'exemple des clients d'Apple, toujours prêts à donner leurs mains à couper qu'ils possèdent les meilleurs téléphones du marché. Selon l'auteur, cette opinion sans appel découle de la réduction d'une dissonance cognitive. « Même s'il en existe des plus solides, des plus rapides ou des plus esthétiques, les utilisateurs d'iPhone ne peuvent pas concevoir qu'il en existe de meilleurs puisqu'ils ont acheté le plus cher. Ce serait reconnaître qu'ils se sont fait « plumer ». » La réduction de cette dissonance passe ainsi par la création d'une opinion très forte, peu basée sur les faits.

Autre exemple, celui de la propension à croire aux tests de personnalité ou à l'horoscope, liée à « l'effet Barnum », « un biais qui conduit à croire un énoncé qui dit quelque chose de notre per-



ESSAI
« Votre cerveau vous joue des tours »
Par Albert Moukheiber
Allary Editions,
240 pages,
19,90 euros.

sonnalité », parce que nous pensons « qu'il a été rédigé spécifiquement pour nous », que « la personne qui s'adresse à nous est une figure d'autorité », et que l'énoncé est suffisamment « vague » et « positif ».

L'auteur insiste par ailleurs sur « l'illusion de connaissance » vers laquelle nos cerveaux nous poussent naturellement. Cette illusion est décrite, dans la littérature, par « l'effet

L'auteur insiste sur « l'illusion de connaissance » vers laquelle nos cerveaux nous poussent naturellement.

Dunning-Kruger », démontrant que « moins on connaît un sujet, moins on est capable de mesurer à quel point on ne maîtrise pas le sujet en question », résume-t-il.

Un effet qui serait à l'origine de la prolifération, notamment sur Internet, des « experts » en tout genre, dont le parcours académique est souvent chimérique. À l'origine également de la docilité de leur public, qui se contente confortablement d'informations superficielles et en devient le meilleur ambassadeur. Pour Albert Moukheiber, il est ainsi

plus urgent de lutter contre l'illusion de connaissance que contre l'ignorance, car « il est plus facile d'apprendre des choses à une personne qui sait qu'elle ne sait rien qu'à celle qui croit savoir alors qu'elle ne sait pas ».

Si le psychologue prend le temps de décrire ces biais, c'est qu'il considère que ce sont eux, à l'ère du numérique, qui éloignent les citoyens des faits. Un éloignement dont les conséquences se font déjà sentir : le chercheur cite l'exemple des mouvements autovacins, à l'origine de retours de maladies jusqu'alors contrôlés.

Une meilleure compréhension des mécanismes de son cerveau permettrait, plaide Albert Moukheiber, de refaire société, en se basant « sur un socle commun de réalité ». « La première chose que nous avons en commun, c'est le monde. La réalité des faits. Le réchauffement climatique existe aussi vrai que la table sur laquelle j'écris existe. [...] Nier ces faits, c'est nous priver de tout terrain d'entente, c'est rendre impossible toute citoyenneté et faire du monde un espace invivable, inhabitable », avertit-il.

Parmi les solutions permettant de renouer avec la réalité, l'auteur cite, dans sa « boîte à outils pour plus de flexibilité mentale », le fait de donner des degrés de certitude à ses opinions, et de s'interroger sur les potentiels biais qui en sont à l'origine. « Réfléchissez aux mécanismes cérébraux qui sont à l'œuvre quand vous pensez, quand vous croyez, quand vous jugez », prescrit-il.

Dans un ouvrage particulièrement bien documenté, Albert Moukheiber donne les outils à tout un chacun pour comprendre ses « heuristiques », ces pensées automatiques qui peuvent traverser les opinions, et y apposer des « métacognitions », des pensées sur les pensées, nécessaires au développement d'un esprit à la fois critique et nuancé. Un outil nécessaire à l'exercice d'une citoyenneté lucide. ■

BONNES FEUILLES

Par Sabine Delanglade

Passer des « vieux » aux « seniors »

Comment vivre ensemble dans une « société du vieillissement » ? Trois économistes explorent le phénomène.

Dans un monde de plus en plus jeune, l'Europe l'est de moins en moins. N'a-t-on pas d'ailleurs sur les ronds-points parlé davantage de retraite que de plein-emploi ? C'est ainsi toute une société qui s'avance vers le vieillissement. Cela va profondément la modifier, mieux vaut donc s'y préparer. C'est tout l'intérêt du livre de François-Xavier Albouy, Jean-Hervé Lorenzi et Alain Villemeur d'envisager ce façon globale ce vivre-ensemble dans une société qui aura, qu'elle le veuille ou non l'âge de ses artères même si les « vieux » sont rebaptisés « seniors ». Un quart à un tiers de la population va passer près du tiers de sa vie en retraite, ce qui « n'est jamais arrivé dans l'histoire de l'humanité ». À moins de déclencher « un conflit social violent », cette population devra éviter de faire aux crochets des plus jeunes. Attention, disent les trois économistes, à « l'erreur de Faust » qui « finira par consommer toute la jeunesse autour de lui à commencer par celle de Marguerite », ce qui nous vaut le titre de ce livre éclairant. Les auteurs traquent des pistes pour que cette retraite soit active, harmonieuse. Ils envisagent des solutions pour mieux faire circuler le capital, un viager amélioré par exemple.

LA QUESTION « Comment faire pour que le potentiel de croissance qui vient des dix ans d'espérance de vie gagnés en quarante ans soit pleinement réalisé ? »

LA PEUR « La génération de 1968 arrive au



LIVRE
« L'Erreur de Faust. Essai sur la société du vieillissement »
De Jean-Hervé Lorenzi, François-Xavier Albouy, Alain Villemeur.
Ed. Descartes et Cie.
180 pages, 18 euros.

seuil de la retraite. Elle restera dans l'histoire comme la première à avoir conquis la Lune, elle a aujourd'hui une grande peur, celle de la sénilité. »

L'ABERRATION « Il est évident qu'entretenir pendant trente ans entre 20 et 30 % de la population est une aberration ou implique un « esclavage » des actifs. »

UN EXEMPLE DE SOLUTION « La généralisation du viager pour fluidifier le parc de logements spécialisés et médicalisés est aussi une option qui mérite d'être examinée avec attention. »

SOCIALISATION « Un individu consacre en moyenne un peu plus de 3.000 heures à partir de son départ à la retraite à servir l'intérêt collectif. Soit presque deux ans de travail d'un actif ou l'équivalent de 4 % de la population active. » ■

Livres en bref

Voyage au cœur de la Grande-Bretagne

● Oublions un peu le Brexit : longtemps, très longtemps avant le funeste référendum de juin 2016, l'ancêtre de la Grande-Bretagne vécut une autre séparation majeure. Le mur d'Hadrien, construit par les Romains à partir de l'an 122 pour isoler leur empire des tribus « barbares », marque depuis deux millénaires l'histoire et l'identité britanniques, et symbolise la frontière entre Ecosse et Angleterre.

En 2011, Rory Stewart, écrivain-voyageur et politicien, a commencé à suivre à pied le



Les Marches. Aux frontières de l'identité britannique
De Rory Stewart.
Gallimard,
546 pages,
24,50 euros.

tracé de ce mur en compagnie de son père, ancien diplomate alors âgé de quatre-vingt-neuf ans. L'année suivante, il a poursuivi, seul, ce périple dans le Middleland, cœur de la Grande-Bretagne où la nature sauvage côtoie les vestiges des mines et des révolutions industrielles. De ces deux voyages est né ce livre étrange, lyrique et mélancolique, où l'histoire des hommes et des empires se mêle à celle d'une famille britannique résolument ouverte sur le monde. — **Benoît Georges**

Quelle connerie, les guerres !

● Toutes les guerres sont stupides, mais parmi toutes ces batailles meurtrières, certaines méritent la palme d'or de la bêtise. Bruno Fuligni et Bruno Léandri, écrivains, les recensent dans un essai à picorer. Il y a par exemple ce vol d'une vache qui mit à feu et à sang plusieurs villages belges (1275), une histoire d'oreille coupée – et conservée dans le formol – qui déclencha un conflit entre l'Espagne et la couronne britannique (1739), ou encore cette escalade mili-



Les Guerres stupides de l'histoire
De Bruno Fuligni et Bruno Léandri.
Les Arènes,
266 pages,
17 euros.

taire entre les États-Unis et l'Empire britannique (1859) en raison d'un coup de feu tiré sur un cochon, qui fut d'ailleurs la seule victime. Toutes ces historiettes, parfois tragiques, mais franchement drôles, sont une formidable occasion de rouvrir un livre d'histoire. « Puisse un jour le rappel de tant d'inépuables sanglantes calmer de futures velléités belliqueuses », écrivent les auteurs, qui citent opportunément la célèbre phrase de Prévost : « Quelle connerie la guerre. » — **Kévin Badeau**