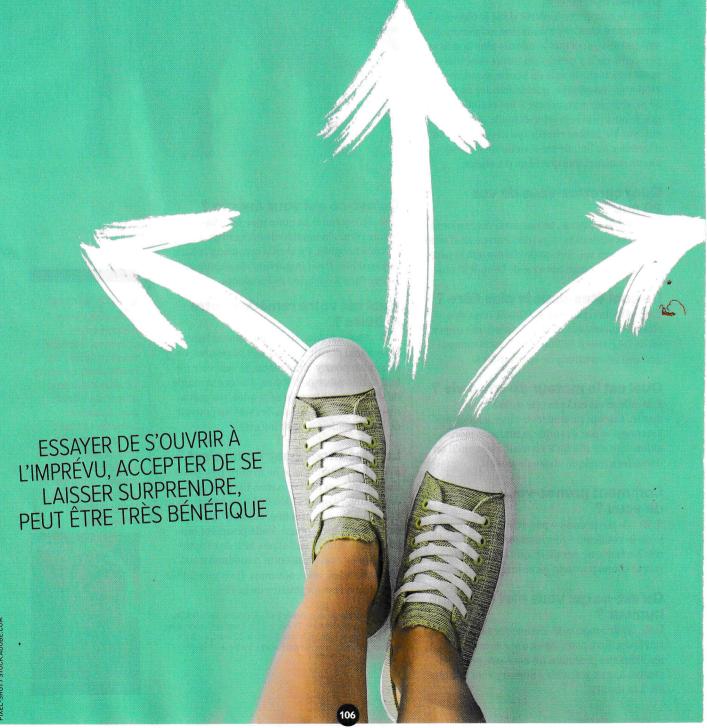
Développer SON LIBRE ARBITRE



SANTÉ MAGAZINE I MARS 2023

Mos experts



Séverine Falkowicz psychologue sociale, maître de conférences à l'université Aix-Marseille



Julien Intartaglia
professeur
ordinaire, doyen
de l'Institut de la
Communication
et du Marketing
expérientiel
(ICME) à la Haute
école de gestion
Arc (Neuchâtel)

Réseaux sociaux, médias, influenceurs, publicité ou même amis bien intentionnés... nous sommes sans cesse exposés à des systèmes ou des personnes qui cherchent à orienter nos pensées, nos décisions ou nos actions. Comment aiguiser notre capacité de choisir et de se déterminer plus librement? Nous avons posé la question à deux experts. Emmanuelle Blanc

Trier et croiser les informations

« L'évidence ne doit pas être considérée comme une évidence, dit Julien Intartaglia, professeur. Par exemple, ce n'est pas parce qu'on lit un post sur un réseau social ou que l'entend une actu sur une chaîne d'information en continu, surtout si elle est délivrée dans l'urgence, qu'il faut les prendre pour argent comptant, au risque de se construire une opinion ou de prendre une décision sur la base de données qui peuvent être faussées ou démenties après coup, ou d'entrer dans une pensée dogmatique. » D'où l'importance, pour développer son LIBRE ARBITRE, de questionner ce qui pourrait sembler acté: « C'est-à-dire trier et hiérarchiser les informations, croiser différents types de sources, vérifier qu'elles sont fiables, s'assurer que l'expert qui s'exprime l'est effectivement dans son domaine et, quand bien même, ne pas s'arrêter à son avis mais le recouper avec celui d'autres experts de la question », ajoute Séverine Falkowicz, psychologue. De nous y astreindre demande certes un effort, mais cela permet d'être plus libre de nos choix et de nos décisions.

S'exposer à d'autres courants de pensée

« Nous avons souvent tendance à rechercher et adhérer à des infos qui vont dans le sens de ce que nous pensons déjà ou, sur les réseaux sociaux, à suivre celles et ceux qui partagent nos goûts et nos opinions, restant ainsi dans une boucle fermée », analyse Séverine Falkowicz.

C'est ce que l'on appelle le biais de confirmation d'hypothèse.

« Or, lorsqu'on cherche à savoir ce qui est juste et vrai à une question donnée, il est important de s'exposer à d'autres sources qui défendent des points de vue différents des nôtres, même s'ils nous déplaisent a priori. » Progresser ainsi dans la connaissance nous permet d'augmenter notre esprit critique, donc notre LIBRE ARBITRE.

Identifier les facteurs qui nous influencent

On a parfois tendance à suivre un mouvement de groupe, à se conformer à une opinion, tout en sachant, au fond de nous, qu'ils ne nous correspondent pas ou ne nous plaisent pas. « Identifier les facteurs qui nous influencent et nous poussent à agir et penser contre nous-même peut vraiment aider à nous en extraire, à retrouver plus de liberté et la capacité de s'affirmer ». explique Séverine Falkowicz. Lorsque l'on craint, par exemple, d'être remis en question en tant que personne, d'être écarté du groupe ou de notre communauté sur les réseaux sociaux: « Si l'on arrive à se libérer de ce sentiment. on s'apercevra alors que

Dans le cas contraire, que notre avis, pourtant argumenté et énoncé sans hostilité, soulève des réactions qui visent à nous blesser, alors peut-être faut-il prendre ses distances avec ce groupe ou cette communauté.

nos échanges sont plus

ou abîmées. »

constructifs, sans que notre relation à l'autre ou notre image ne soient menacées

NEUROSCIENCES

Se laisser surprendre

« Lorsque nous ne sommes pas

sûrs de nous, nous avons tendance à vouloir tout maîtriser, à définir et programmer nos décisions et nos actes à l'avance », constate Julien Intartaglia. C'est vrai que l'incertitude est inconfortable, mais essayer de s'ouvrir un peu plus à l'imprévu, d'accepter de se laisser surprendre, peut être très bénéfique. « Cela aide à sortir des pensées toutes faites qui nous brident, et à emprunter nos propres chemins, sans déterminisme. » D'engager ainsi sa créativité permet de développer sa confiance en soi, donc en ses choix et en ses opinions.



On a le droit de s'être trompé en adhérant à une idée, en prenant une décision ou en émettant un jugement initial, et c'est même normal. « Qu'il s'agisse d'un acte ou d'une opinion, l'apprentissage passe souvent par l'erreur, estime Julien Intartaglia.

Cela peut être positif

pour les prochaines décisions, car reconnaître et accepter d'avoir eu tort permet de développer notre capacité à faire évoluer notre jugement, donc notre comportement et nos choix, de façon plus mûrie et autonome. »

Se méfier des arguments fallacieux

« Qu'elles soient bien ou mal intentionnées, certaines personnes, lorsqu'elles essaient de nous convaincre, peuvent nous induire en erreur en énonçant des arguments logiques en apparence, mais pas factuels », observe Séverine Falkowicz.

Quelqu'un vous dit par exemple: "Je connais une personne vegan qui a fait un infarctus, c'est bien la preuve que le véganisme est mauvais pour la santé". L'argument, dit de généralisation abusive, est fallacieux puisqu'il s'appuie sur un cas particulier alors que ce qui

vaut pour une personne ne représente pas nécessairement une règle générale. **Utiliser la flatterie pour**

nous convaincre d'adhérer à une opinion fait également partie de ces stratégies, par exemple lorsqu'on vous dit que vous êtes trop intelligent et cultivé pour croire ce que telle ou telle personne vous a dit.

Dans le même ordre d'idée, il est important de se méfier des injonctions, pour ne pas dire des diktats, qui nous enferment dans certains courants de pensée.



Faire preuve de lucidité

Nouveaux "leaders d'opinion". 150 000 influenceurs (es) sont

répertoriés en France. Certains sont réellement sincères, honnêtes et offrent de très bons conseils.

Mais attention aux autres qui, derrière leurs posts sur leur compte Instagram, leurs vidéos et tutos sur leur chaîne YouTube, cherchent à manipuler leurs abonnés, en les incitant notamment à faire des achats. Il faut être conscient que, très souvent, ils sont rémunérés par les marques dont ils mettent les produits en avant, qu'il s'agisse de vêtements, de voyages, ou de produits financiers... Les dérives et les arnaques sont si fréquentes qu'en décembre dernier, le ministère de l'Économie a organisé une table ronde, réunissant notamment des agences d'influenceurs, des annonceurs et la Direction de la Concurrence. Pour l'instant, l'heure est à la réflexion sur les pratiques, mais Bercy n'exclut pas de légiférer.

.....

Détecter le piège de la "preuve sociale"

Qu'il s'agisse de la mention "2 millions d'exemplaires vendus" sur la couverture d'un livre, de dizaine de milliers de likes sur un compte Instagram, ou d'un sondage où la majorité des participants ont répondu dans le même sens à la question posée, le même ressort s'active, celui de la "preuve sociale". « Dans les situations où nous essayons d'identifier et de fixer un comportement à adopter, nous sommes parfois tentés de nous intéresser à ce que les autres pensent être bien, explique Julien Intartaglia. Dans le cas du livre par exemple, on se dit, en notre for intérieur, que si autant de personnes l'ont acheté, c'est ce qu'il faut faire. » Séverine Falkowicz met elle aussi en garde contre cette "illusion de masse" : « En pensant que ce qui est populaire, ou largement partagé sur les réseaux sociaux, est "bien" de facto, nous sommes susceptibles de commettre des erreurs de jugements. D'en prendre conscience, en se disant par exemple qu'il est possible d'acheter des abonnés ou des likes, ou encore de poster de faux avis positifs, permet déjà, en contournant ces pièges potentiels, de préserver notre LIBRE ARBITRE, »



3 QUESTIONS

à Julien Intartaglia

« Décider sans contrainte, de manière libre et indépendante »

C'est quoi exactement le

LIBRE ARBITR Il représente notre capacité de décider sans contrainte, de manière libre et indépendante. Cependant, sachant qu'en Europe, nous passons en moyenne trente-quatre ans de notre vie devant des écrans, on imagine aisément l'impact que cela peut avoir sur notre façon de penser le monde et donc se demander si nous sommes véritablement indépendants dans la construction de nos pensées et nos jugements, et finalement dans nos choix!

Quel rôle joue notre cerveau dans tout ça?

Dans notre quotidien, nous fonctionnons principalement sur la base de réflexes et d'automatismes que nous répétons régulièrement parce que notre cerveau ne peut pas tout analyser en permanence. D'où notre préférence pour les stéréotypes, les choses faciles qui n'exigent pas que l'on se creuse trop les méninges.

Est-il quand même possible de lutter contre cette tendance?

Oui, à condition d'"éveiller notre conscience", c'est-à-dire ne pas accepter les informations sans le filtre de la réflexion. Mais cela demande des efforts et de la discipline!

Alire



Au cœur de l'esprit critique. Petit quide pour déjouer les manipulations, Séverine Falkowicz, Clément Naveilhan et Mr ContraDico. éd. Eyrolles, 18 € (janvier 2023).



Neurocommunication. Le cerveau sous influence, Julien Intartaglia, éd. De Boeck Supérieur, 21,90 €.