

Dissonance cognitive

Eviter les pièges de la pensée : Les biais cognitifs

En psychologie sociale, la **dissonance cognitive** est une théorie selon laquelle une personne qui se trouve confrontée simultanément à des informations, opinions, comportements ou croyances qui la concernent directement et qui sont **incompatibles entre elles, ressent un état de tension désagréable**. Exemple : croire à la fin du monde tel jour et constater que rien ne se passe ce jour-là. Cet état, dit de "dissonance cognitive" qui se situe au niveau psychique, conduit la personne à développer des stratégies inconscientes ayant pour but de réduire la dissonance et de se rapprocher de l'état inverse dit de "**consonance positive**".

Cette théorie a été établie par en 1957 par le psychosociologue américain **Leon Festinger** (1919-1989) pour expliquer comment l'être humain gère les tensions provoquées par des éléments incompatibles.

La réduction de la dissonance cognitive consiste, par exemple, en une **modification des croyances**, des opinions ou des attitudes pour les mettre en phase avec l'information qui était contradictoire (processus de [rationalisation](#)).

Dans le domaine de la religion, c'est le cas du **concordisme**, attitude qui consiste à rapprocher le dogme religieux de la science. A chaque grande découverte scientifique, les concordistes tentent de faire coïncider à tout prix les textes sacrés avec la science. La recherche de cohérence de la religion avec la science s'opère par de nouvelles interprétations des Ecritures, le manque de précision de celles-ci étant attribué à l'état pré-scientifique de ceux qui les ont rédigées.

La réduction de la dissonance cognitive peut prendre d'autres formes que la rationalisation :

- Ajouter des éléments consonants permettant de justifier le comportement dissonant.
- Réinterpréter le réel pour faire en sorte que les croyances restent intactes.
- Minimiser l'importance des éléments dissonants.
- Faire comme si l'un des évènements dissonants n'avait pas existé, les oublier.
- Modifier l'un des éléments dissonants comme par exemple changer de comportement ou d'attitude.

Le concept de dissonance cognitive est lié au fait qu'il est plus difficile pour un individu de corriger des idées acquises depuis longtemps que d'apprendre des idées nouvelles pour lesquelles il ne dispose pas encore d'un modèle ou d'un système de représentation. C'est la raison pour laquelle l'"éducation" des enfants revêt autant d'importance pour les religions, pour les régimes politiques totalitaires et même pour les grandes marques de produits de consommation.

"Plus un apprentissage a été difficile, malaisé, douloureux ou même humiliant, moins l'individu est prêt à remettre en cause la valeur de ce qui lui a été enseigné.

Cela signifierait en effet qu'il a investi et souffert pour rien."

Gregory Bateson, anthropologue, psychologue, épistémologue américain (1904-1980)

Les croyances qui sont partagées par une communauté deviennent des vérités qui ne peuvent être remises en question et ne peuvent donc plus être discutées. Lorsque des faits vont à l'encontre de ces croyances, il est contreproductif et même parfois risqué de les combattre directement. Il est plus efficace d'engager un dialogue permettant un questionnement, puis une prise de conscience, que de provoquer sciemment une dissonance cognitive chez un interlocuteur.

Exemple en politique :

- Les partisans d'un homme politique dont on dénonce des pratiques malhonnêtes ne les croient pas et remettent en cause la bonne foi et l'honnêteté de ceux qui les révèlent. Parfois, ils se censurent mentalement et font comme si les révélations n'avaient jamais existé.

Exemple en médecine :

- L'**effet placebo** serait une conséquence d'un état de dissonance cognitive dans lequel entrerait un patient qui s'investit dans un traitement coûteux ou douloureux et dont il ne ressent pas d'effet bénéfique. Refusant que son investissement personnel soit totalement inutile, le patient recherchera en lui des signes de l'amélioration de sa santé, afin de réduire la dissonance. Il peut même guérir s'il y a une composante psychologique importante dans sa maladie.

Exemple en poésie :

- Dans la fable de Jean de la Fontaine, "*Le renard et les raisins*", le renard, ne pouvant atteindre les raisins pour satisfaire sa faim, réinterprète la réalité en concluant que, finalement, les raisins ne lui conviennent pas car ils ne sont pas mûrs.

Certain Renard Gascon, d'autres disent Normand,
Mourant presque de faim, vit au haut d'une treille
Des Raisins mûrs apparemment,
Et couverts d'une peau vermeille.
Le galand en eût fait volontiers un repas ;
Mais comme il n'y pouvait atteindre :
"Ils sont trop verts, dit-il, et bons pour des goujats. "
Fit-il pas mieux que de se plaindre ?

Exemple en superstition :

- Une maîtresse de maison prépare un repas entre amis. Elle est superstitieuse et croit qu'être treize à table portera malheur à l'un des convives qui mourra dans l'année. Elle a invité quinze personnes, mais deux d'entre elles se sont désistées au dernier moment. Entrant en "dissonance cognitive", elle doit agir pour réduire son état de tension. Exemples : inviter deux personnes supplémentaires, demander à l'un des convives de rentrer chez lui, demander à pouvoir manger seule dans la cuisine,...

>>> Proverbe, dicton, maxime ou expression proche dans la signification :

"Il n'est pire sourd que celui qui ne veut pas entendre."

