

Préjugé vs. Biais Cognitif

Le Biais d'Autocomplaisance

Le Préjugé

Imaginons que vous pensiez systématiquement « *Je mérite ce qui m'arrive de bien dans la vie, mais pas ce qui m'arrive de mal* ».

Cette façon de penser attribue le mérite individuel au succès, mais vous **disculpe de tout échec ou infortune**. Ce préjugé pourrait conduire à accorder plus de valeur ou de crédibilité aux opinions positives à votre égard et à minimiser ou ignorer les commentaires négatifs.

Le Biais Cognitif

Le biais d'autocomplaisance est la tendance à **attribuer ses réussites à ses propres compétences ou efforts**, tout en **attribuant les échecs à des facteurs externes ou à la malchance**.

Ainsi, la personne soumise à un biais d'autocomplaisance renforcera **son propre ego** en se donnant tout le crédit pour les bonnes choses, tout en trouvant des excuses externes pour les mauvaises.

La différence ?

Le préjugé « *les gens qui me complimentent sont mieux* » est une croyance souvent enracinée dans des stéréotypes ou des hypothèses. **Le biais d'autocomplaisance** est le mécanisme cognitif qui renforce cette croyance, nous poussant à valoriser davantage les compliments et à minimiser les critiques, ce qui en retour solidifie notre opinion initiale.

Ce que dit la science sur Le Biais d'Autocomplaisance

Le biais d'autocomplaisance peut avoir des **répercussions significatives sur la santé mentale, le rendement scolaire** (par exemple par l'étudiant qui pense qu'il réussit parce qu'il est doué, et qui explique ses échecs par l'incompétence de ses professeurs), et les **relations interpersonnelles**.

Ce biais nous permet de **maintenir une image de soi positive**, ce qui est essentiel pour la confiance en soi et le bien-être psychologique. Cependant, il peut également entraîner des conséquences négatives comme des prises de décisions imprudentes, des jugements erronés, et même une perception déformée de notre propre compétence ou notre propre valeur.