

Se connaître pour moins se tromper

Notre cerveau, loin d'aborder les problèmes de façon rationnelle, présente des failles, qui engendrent des erreurs. La psychologie peut nous aider à les identifier.

Christophe André

Daniel Kahneman est le seul psychologue à avoir reçu à ce jour un prix Nobel, en 2002. Il s'agissait du Nobel d'économie, obtenu pour sa « théorie des perspectives », montrant que les humains ne se comportent pas toujours de façon rationnelle face aux risques de gains ou de pertes. Il est considéré comme le meilleur spécialiste de l'économie comportementale, l'étude scientifique de nos comportements réels face aux décisions économiques au sens large.

Dans son ouvrage, « *Système 1, système 2* », récemment publié, D. Kahneman propose une synthèse de ses travaux applicable à notre vie quotidienne. Il nous montre notamment comment nous sommes conduits à commettre de nombreuses erreurs de jugement par des fautes de logique et des excès de confiance, durs à éviter, car ils prennent le masque

du bon sens. Dans ce travail très dense (550 pages de science, impossibles à résumer ici), mais accessible au lecteur motivé, D. Kahneman nous livre la somme de toutes les recherches portant sur la manière dont nous réagissons aux situations quotidiennes, ou prenons nos décisions, des plus banales (achat d'un produit courant) aux plus importantes (décision de nous marier).

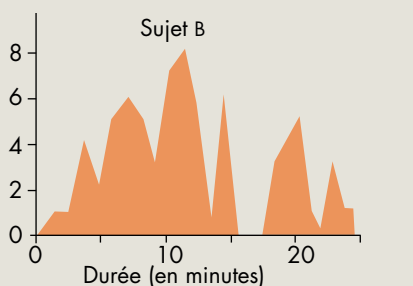
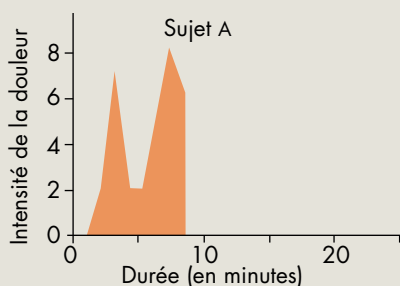
L'auteur propose de considérer notre fonctionnement mental comme étant le fruit du dialogue entre deux systèmes de pensée : le « système 1 », rapide et intuitif (celui qui se mobilise quand nous devons reconnaître une émotion exprimée sur un visage, par exemple), et le système 2, plus lent et rationnel (celui que nous utilisons pour calculer le produit de 17 par 24). Ces deux systèmes cohabitent en permanence, le système 1 prenant l'essentiel des décisions du quotidien, le

système 2 se contentant de surveiller le premier et d'intervenir quand quelque chose d'inhabituel survient. Chacun sa part de travail donc. Le problème, c'est que cette répartition des rôles se trouve souvent mise en défaut et que nous sommes rationnels beaucoup moins souvent que nous ne le pensons ! Paul Valéry le suggérait quand il écrivait : « La conscience règne, mais ne gouverne pas ». Un exemple ? Quittons le domaine cérébral pour descendre un peu plus bas...

Les illusions du tube digestif

Une des premières recherches de D. Kahneman à lui avoir ouvert les yeux sur ces phénomènes fut conduite dans les années 1990, à l'époque où les coloscopies étaient souvent réalisées sans anesthésie, alors qu'il s'agit d'examen assez douloureux (exploration l'extrémité du tube digestif du patient au moyen d'une sonde). Les 154 patients participant à l'étude devaient évaluer leur douleur toutes les minutes (de 0 : pas de douleur, à 10 : insupportable). Les praticiens réalisaient la courbe en temps réel de l'intensité de la douleur ressentie.

À la fin de l'examen, un regard sur les courbes permettait de juger de la « quantité de douleur » subie : plus la surface sous la courbe était importante, plus le patient



Le souvenir d'une expérience douloureuse ne dépend pas de la « quantité totale de douleur » (aire sous la courbe) ni de sa durée, mais de l'intensité de la douleur finale. Ici, le souvenir est bien pire pour le sujet A que pour le sujet B.

avait souffert. Pourtant, quand on leur demandait d'évaluer la souffrance totale ressentie au cours de l'examen, leur jugement subjectif n'avait rien à voir avec ces mesures objectives. Leur auto-évaluation de la douleur subie était en fait liée à deux phénomènes : le pire moment de douleur ressenti (le pic douloureux), et la douleur éprouvée à la fin de l'examen. Ce que l'on nomme aujourd'hui la règle « pic-fin ».

Ainsi, tout dépend de la douleur ressentie à la fin de l'examen. Même si un examen est bref, et si la « quantité » de douleur totale est relativement faible, le sujet garde un très mauvais souvenir de son examen, s'il se termine au pic douloureux (voir le cas A sur la figure). C'est le contraire chez un sujet où l'examen aura été plus long et quantitativement plus douloureux, mais chez qui la douleur de fin d'examen est redevenue supportable (voir le cas B sur la figure).

Cette règle pic-fin est importante pour expliquer le souvenir de nos expériences émotionnelles et existentielles. Elle peut « effacer » nos douleurs grâce à un *happy-end*, par exemple dans le cas d'un accouchement. Hélas, elle peut aussi effacer des années de bonheur : les souvenirs de 20 ans de mariage heureux peuvent être gâchés par quelques mois de divorce conflictuel. En réalité, nous fonctionnons de la sorte toute notre vie.

Savoir poser son attention

Nous avons tendance à juger de la tonalité agréable ou désagréable de nos événements de vie non pas selon la réalité, jour après jour, de notre vécu, mais en fonction de la règle pic-fin, pour le meilleur et pour le pire. En effet, la façon dont nous mémorisons un événement conditionne nos choix ultérieurs dans le même domaine (refaire une autre

coloscopie, prendre la décision de ne plus jamais vivre en couple, etc.). Et si ce que nous mémorisons est biaisé, nos décisions ultérieures le seront aussi.

« La voix de la raison est beaucoup plus discrète que celle, claire et tonitruante, de l'intuition erronée. »

Ces travaux expliquent pourquoi peu à peu D. Kahneman s'est beaucoup intéressé à la psychologie positive, en soulignant à quel point « l'attention est la clé de tout ». Si nous étions capables de poser notre attention là où il faut, quand il faut, le temps qu'il faut, nous pourrions savourer beaucoup plus nos moments de bonheur, et ne nous centrer sur nos moments de douleur que pour en tirer les informations et décisions nécessaires, sans les ruminer. Nous pourrions ainsi conduire notre existence vers plus de bonheur et moins d'erreurs...

Mais D. Kahneman avoue lui-même : « D'expérience, je sais que ce n'est pas facile. À l'exception de quelques effets que j'attribue principalement à l'âge, ma pensée intuitive est toujours aussi prompte à l'excès de confiance. Je n'ai progressé que dans ma capacité à reconnaître les situations où les erreurs sont probables. Et j'ai fait bien plus de progrès pour reconnaître les erreurs des autres que les miennes. »

Il nous encourage donc à travailler en toute humilité, prudence et persévérance, à ces progrès, autrement dit à emprunter la voie de la sagesse pour nous rapprocher du bonheur. Sagesse que le philosophe André Comte-Sponville définit comme « le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité. » Un programme parfaitement compatible avec les travaux de D. Kahneman...



Christophe ANDRÉ, est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Bibliographie

D. Kahneman, *Système 1, système 2 : Les deux vitesses de la pensée*, Flammarion, 2012.

D. Kahneman et al., *Well-Being : The foundations of hedonic psychology*, Russel-Sage, 2003.

D. Wirtz et al., *What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice*, in *Psychological Science*, vol. 14(5), pp. 523-524, 2003.

D. Redelmeier et al., *Patient's memories of painful medical treatments : real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures*, in *Pain*, vol. 66, pp. 3-8, 1996.