

# Table des matières

<b>□ Carnet : I4 — Identifier, questionner et déconstruire les préjugés et biais cognitifs dans l'accompagnement</b>	<b>3</b>
□ Situation problème : Présence de préjugés ou biais dans l'accompagnement	3
□ Tableau des dimensions	4
□ Manifestations concrètes (Le "bruit")	4
□ Impacts négatifs (La "crise")	4
□ Stratégies d'intervention — Pour identifier et déconstruire les préjugés et biais	5
□ Mes insights personnels	6
□ Pistes de développement	6
□ Pages Connexes	6
□ Navigation	6



# □ Carnet : I4 — Identifier, questionner et déconstruire les préjugés et biais cognitifs dans l'accompagnement

« Déconstruire les préjugés, ce n'est pas les effacer — c'est les rendre visibles, les interroger, et choisir consciemment comment les dépasser. »

## □ Informations rapides

\* **Page parente** : [Carnet I4 — Préjugés](#) \* **Module concerné** : [Module MTV — Transformation des valeurs](#) \* **Compétences liées** : I4 (Identifier, questionner et déconstruire les préjugés et biais cognitifs), I5 (Accepter les diverses orientations de valeurs), I6 (Intégrer la diversité des valeurs)

[I4](#), [préjugés](#), [biais](#), [cognitifs](#), [déconstruction](#), [accompagnement](#)

## □ Objectif de cette fiche

Développer la capacité à **identifier, questionner et déconstruire les préjugés et biais cognitifs** — personnels, culturels, institutionnels — qui influencent l'accompagnement. Apprendre à **rendre visibles ces filtres**, à **les interroger avec bienveillance**, et à **choisir consciemment comment les dépasser** pour un accompagnement plus juste, équitable et efficace.

## □ Résumé thématique













Les préjugés et biais cognitifs sont des **filtres inconscients** qui influencent notre perception, nos jugements et nos décisions. Dans l'accompagnement, ils peuvent **fausser l'écoute, renforcer des stéréotypes**, ou **bloquer l'ouverture à l'autre**. Les déconstruire n'est pas un acte de culpabilisation, mais un **processus de lucidité et de responsabilité éthique**.


\*« Déconstruire les préjugés, ce n'est pas les effacer — c'est les rendre visibles, les interroger, et choisir consciemment comment les dépasser. »\*

## □ Situation problème : Présence de préjugés ou biais dans l'accompagnement

\*Un·e formateur·ice ou apprenant·e exprime des jugements rapides, des généralisations, ou des réactions automatiques basées sur des stéréotypes — ce qui génère une tension, un malaise, ou un blocage dans l'accompagnement.\*

## Tableau des dimensions

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
 <b>Biais cognitifs</b>	 <a href="#">Détail</a>	 <a href="#">Preuve</a>
 <b>Préjugés culturels et sociaux</b>	 <a href="#">Détail</a>	 <a href="#">Preuve</a>
 <b>Déconstruction des présuppositions</b>	 <a href="#">Détail</a>	 <a href="#">Preuve</a>
 <b>Communication non-violente</b>	 <a href="#">Détail</a>	 <a href="#">Preuve</a>

 \*Chaque lien = une page détaillée avec ton carnet d'apprentissage + une preuve dans le portfolio.\*

## Manifestations concrètes (Le "bruit")

\*Utilisez ce tableau comme grille d'observation en temps réel ou en rétrospective.\*

Manifestation	Description	Indicateur observable
-----	-----	-----
<b>Généralisations rapides</b>	« Tous les X sont comme ça... »	Formulations catégoriques, stéréotypes verbaux
<b>Jugements automatiques</b>	Attribution de traits sans preuve	Réactions émotionnelles ou morales immédiates
<b>Oubli des contextes</b>	Ignorer les circonstances individuelles	Réduction d'une personne à un groupe ou une étiquette
<b>Confirmation des biais</b>	Chercher des preuves qui confirment ce qu'on croit	Ignorer les contre-exemples, filtrage sélectif de l'information
<b>Dévalorisation implicite</b>	Langage non-verbal, ton, choix de mots	Regard, posture, distance, hiérarchisation implicite

## Impacts négatifs (La "crise")

\*Ce que ces préjugés et biais peuvent générer si non identifiés et déconstruits :\*

Impact	Conséquence	Risque
----	-----	-----
<b>Distorsion de l'écoute</b>	Mauvaise compréhension des besoins de l'apprenant·e	Échec de l'accompagnement
<b>Renforcement des stéréotypes</b>	Perpétuation de discriminations ou d'inégalités	Perte de confiance, désengagement
<b>Tension relationnelle</b>	Malaise, incompréhension, conflits	Détérioration du climat de groupe
<b>Perte de légitimité du formateur</b>	Perception d'injustice ou de partialité	Perte d'autorité pédagogique

<b>Blocage de l'apprentissage</b>	L'apprenant·e ne se sent pas entendu·e ou respecté·e	Arrêt du processus d'apprentissage
-----------------------------------	--	------------------------------------

## □ Stratégies d'intervention — Pour identifier et déconstruire les préjugés et biais

### □ Stratégie 1 : Rendre visible le biais — sans juger

\*« Ce que je viens de dire — est-ce que c'est un fait, ou un jugement ? »\*

\* - **Nommer le biais** : « Je viens de faire une généralisation — je le note. » \* - **Utiliser des outils d'auto-observation** : Carnet de réflexion, journal de biais. \* - **Demander du feedback** : « Comment tu as vécu ce moment ? »

### □ Stratégie 2 : Interroger les sources — avec curiosité

\*« D'où vient cette croyance ? Est-ce qu'elle est encore pertinente aujourd'hui ? »\*

\* - **Explorer les origines** : Culture, éducation, expériences passées. \* - **Chercher des contre-exemples** : « Est-ce que je connais des cas qui contredisent cette idée ? » \* - **Utiliser des questions ouvertes** : « Qu'est-ce qui te fait penser cela ? »

### □ Stratégie 3 : Déconstruire avec bienveillance — sans culpabilisation

\*« Ce n'est pas une faute — c'est une opportunité de grandir. »\*

\* - **Valider l'intention** : « Je comprends que tu voulais aider — merci. » \* - **Proposer une reformulation** : « Et si on disait plutôt... ? » \* - **Créer un espace d'erreur** : « Ici, on peut se tromper — et apprendre. »

### □ Stratégie 4 : Intégrer la communication non-violente — pour désamorcer les jugements

\*« Ce que je ressens, c'est... parce que j'ai besoin de... »\*

\* - **Observer sans évaluer** : « J'ai vu que tu as dit X. » \* - **Exprimer ses besoins** : « J'ai besoin de comprendre ton point de vue. » \* - **Faire des demandes claires** : « Est-ce que tu pourrais reformuler ? »

## ▢ Mes insights personnels

\*« Pour déconstruire les préjugés et biais, je me demande : »\*

\* - Comment je peux rendre visibles mes propres biais sans me juger ? \* - Comment je peux interroger mes croyances sans les défendre ? \* - Comment je peux déconstruire avec bienveillance, sans culpabiliser ? \* - Comment je peux intégrer la communication non-violente dans mon quotidien ? \* - Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?

—

## ▢ Pistes de développement

**À expérimenter :** \* - [ ] Carnet de réflexion sur les biais cognitifs \* - [ ] Ateliers de déconstruction des stéréotypes \* - [ ] Outils de métacommunication sur les préjugés

**À approfondir :** \* - [ ] Théorie des biais cognitifs (Kahneman, Tversky) \* - [ ] Psychologie sociale (Allport, Tajfel) \* - [ ] Communication non-violente (Marshall Rosenberg)

## ▢ Pages Connexes

\* ← [Carnet I4 — Préjugés](#) \* → [Mes outils pour les préjugés et biais](#)

## ▢ Navigation

\* ← Retour à la [Page principale I4 — Préjugés](#) \* → Retour à la [Page du Module MTV](#)

## ▢ Références (APA 7e édition)

Kahneman, D. (2011). *Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée*. Flammarion.

Rosenberg, M. B. (2015). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : La communication non violente*. La Découverte.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.

[carnet, I4, préjugés, biais, cognitifs, déconstruction, accompagnement](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:

<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:

[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i4\\_prejuges&rev=1764586113](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i4_prejuges&rev=1764586113)

Last update: **2025/12/01 11:48**

