

# Table des matières

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



# ☐ 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](#)

## ☐ 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, c'est les rendre visibles, les interroger, et choisir consciemment comment les dépasser. »

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

Un apprenant 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
-----------	------------------	---------------------

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
<input type="checkbox"/> <b>Biais cognitifs</b>	<input type="checkbox"/> Détail	<input type="checkbox"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>Préjugés culturels et sociaux</b>	<input type="checkbox"/> Détail	<input type="checkbox"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>Déconstruction des présupositions</b>	<input type="checkbox"/> Détail	<input type="checkbox"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>Communication non-violente</b>	<input type="checkbox"/> Détail	<input type="checkbox"/> Preuve

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 ?

</accordion>

===== □ 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)

== □ 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.

===== □ Navigation =====

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

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

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

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

Permanent link:  
[https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:i4\\_prejuges&rev=1767529207](https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:i4_prejuges&rev=1767529207)

Last update: **2026/01/04 13:20**

