

Stéréotypes et biais inconscients

Fiche thématique

Définitions

- **Biais cognitifs** : Perceptions cognitives déformées entraînant des jugements et des décisions inappropriés, souvent de manière inconsciente.
- **Stéréotypes** : Jugements généralisés classant des individus sur la base de connaissances incomplètes sur les groupes sociaux auxquels ils sont supposés appartenir, entraînant des attentes spécifiques quant à leur comportement et leurs capacités.
- **Préjugés** : Jugements émotionnels à l'égard d'individus issus de groupes sociaux spécifiques, souvent fondés sur des stéréotypes.
- **Discrimination** : Comportement découlant des stéréotypes, pouvant être négatif ou positif, et parfois se manifestant par des privilèges dans le contexte de l'égalité des chances.

Origine des biais cognitifs

Comprendre l'origine des biais nous permet d'explorer les racines profondes et les mécanismes sous-jacents de leur formation et de leur perpétuation. Les biais existent chez chaque individu, quel que soit son genre, son niveau d'éducation ou son statut social. Bien qu'ils puissent aider notre cerveau à prendre des décisions rapides, ils peuvent aussi conduire à la discrimination et à des choix erronés.

Nos biais personnels sont influencés par nos schémas de pensée et nos expériences.

1. Systèmes de pensée

- Il existe deux systèmes de pensée : **Système 1** (inconscient) et **Système 2** (conscient)
- **Système 1** : il nous permet d'agir rapidement sur la base d'expériences mémorisées.
- **Système 2** : il est plus lent et nécessite un effort conscient.

2. Expériences

- Les expériences façonnent nos processus de pensée inconscients.
- Parfois, ces processus peuvent être erronés ou aller à l'encontre de nos croyances conscientes (= préjugés inconscients).

3. Points-clés à retenir



Vous trouverez plus d'informations sur **le genre** dans le [Module 1](#).

- Les biais inconscients peuvent survenir en raison d'une surcharge d'informations, d'une faible valeur informative, du besoin de prendre des décisions rapides et de la diversité des informations.
- Ce sont des raccourcis que notre cerveau utilise, en particulier lorsque nous sommes stressés ou effrayés.
- Parfois, ces raccourcis peuvent entraîner un traitement injuste ou une discrimination, d'où l'importance de comprendre ses propres biais inconscients.
- Pour lutter contre les biais inconscients, nous devrions remettre en question nos perceptions et réévaluer nos expériences.

Les biais dans les situations de violences intrafamiliales et leurs conséquences

Normes de genre et attentes en matière de rôles de genre

- **Normes de genre** : Normes imposées aux individus d'une société pour se présenter, agir et s'exprimer en fonction du sexe qui leur a été assigné à la naissance.
- **Attentes en matière de rôles de genre** : normes sociétales qui dictent aux individus ce qui constitue la « masculinité » et la « féminité ».

L'impact négatif des rôles de genre se manifeste dans le phénomène de la masculinité toxique, l'objectification des femmes et le manque de représentation ou la représentation erronée des LGBTIQ+ dans les médias.

- **Masculinité toxique** : Normes sociales néfastes visant les hommes et les jeunes gens, promouvant l'idée que la masculinité ou l'expression de la masculinité est la partie la plus importante de l'identité masculine.
- **Objectification des femmes et sexualisation de la violence** : Elles se manifestent dans les publicités, les clips musicaux, les jeux vidéos, les films, la pornographie (ex : paroles sexistes, sifflements de rue). L'empathie pour les femmes qui ont subi des abus ou des violences sexuelles n'est pas toujours éprouvée.
- **Représentation des LGBTIQ+ dans les médias** : Absence de représentation, ou inadéquation des stéréotypes, les dépeignant soit comme des victimes, soit comme des malades mentaux, ce qui contribue à leur discrimination.

Culpabilisation des victimes

- Tendance à tenir les victimes de violence domestique partiellement ou entièrement responsables des abus qu'elles subissent, au lieu d'en faire porter la responsabilité à l'auteur des faits.
- Découle d'attitudes sociétales et d'idées fausses qui font injustement peser la responsabilité sur la victime, laissant souvent entendre qu'elle a, en quelque sorte, provoqué ou mérité la violence qui lui a été infligée.
- Perpétue une culture du silence, banalise l'expérience des victimes et peut les décourager de chercher de l'aide.



Voir le **Module 3** pour obtenir des informations sur la manière d'éviter culpabilisation de la victime dans les médias.

Exemples :

- « La victime l'a provoqué. »
- « Ils ont tous les deux leur lot de problèmes. »
- « La victime n'aurait pas dû se marier avec lui. »
- « La victime était ivre. »

La linguiste et auteure féministe Julia Penelope a utilisé ces exemples pour illustrer comment, selon la formulation utilisée, l'attention se porte sur la victime ou pas.

Jean a battu Marie.

Cette phrase est à la voix active. Il n'y a pas d'ambiguïté concernant le responsable des faits.

Marie a été battue par Jean.

La phrase est maintenant formulée à la voix passive donc Marie est mise en exergue.

Marie a été battue.

Il est à noter que Jean a été retiré de la phrase. Notre attention se porte entièrement sur Marie.

Marie est une femme battue.

Le fait d'être une femme battue est désormais une caractéristique de Marie. Jean n'est pas mentionné dans l'énoncé, et sa responsabilité dans la situation est occultée.

L'attention est entièrement portée sur Marie et non plus sur Jean, ce qui encourage le lecteur à se concentrer sur la victime plutôt que sur les actions de l'auteur.

Stratégies de neutralisation des biais

1. Imagerie du « contre-stéréotype » = pour se débarrasser des stéréotypes :

- Les gens ont parfois des idées sur la façon dont certains groupes de personnes sont censés être.
- Lorsque nous pensons à des personnes qui diffèrent de ces stéréotypes, nos préjugés peuvent être mis à mal.

2. Individuation = action de se concentrer sur le caractère unique de chaque personne :

- Nous ne devrions pas juger quelqu'un sur la base de nos premières impressions ou de nos idées sur le groupe auquel il semble appartenir.
- Il est important de prendre son temps et d'apprendre à connaître la personne en tant qu'individu.
- Nous pouvons remettre en question nos stéréotypes en apprenant à mieux connaître la personne et en découvrant ses qualités uniques.



Vous trouverez [ici](#) un aperçu des biais dans le contexte des violences intrafamiliales et de leurs conséquences possibles.

3. Théorie du contact = Les contacts positifs contribuent à réduire les stéréotypes :

- Lorsque nous vivons des expériences positives avec des personnes de différents groupes, nous sommes plus enclins à se défier des stéréotypes.

4. Changer de point de vue = se mettre à la place de l'autre :

- Il est important d'essayer de comprendre ce qu'une autre personne peut ressentir ou penser, et nous devrions imaginer ce que nous ressentirions si nous étions dans sa situation.

Exemples :

Qu'est-ce que je vois, lis, entends ?

Une femme voilée entre dans le bureau.

Qu'est-ce que je pense ? Dans quel groupe la placer ?

La femme est musulmane.

Qu'est-ce que je ressens ? Quelle émotion cette situation déclenche-t-elle en moi ? Quel jugement et quelle décision s'ensuivent ?

La femme est sûre d'elle. / Je ressens de la peine pour cette femme. /...etc.

Cinq étapes pour déjouer les biais personnels

1. Accepter ses biais :

- Nous avons parfois certaines façons de penser qui peuvent ne pas sembler justes pour tout le monde.
- Il est important d'en apprendre davantage sur ces façons de penser et sur la manière dont elles peuvent influencer nos décisions.

2. Identifier les situations où des erreurs peuvent se produire :

- Il arrive que nous ne prenions pas les meilleures décisions parce que nous sommes pressés ou en colère.
- Il est utile de recueillir l'avis de ses amis et de ses collègues concernant notre attitude/nos décisions afin de comprendre nos préférences et nos schémas de pensée.

3. Analyser notre perception des choses :

- Lorsque nous observons quelque chose, cela évoque en nous des pensées et des sentiments.
- Nous pouvons nous interroger sur ce que nous voyons, ce que nous pensons et ce que nous ressentons.

4. Comprendre l'origine de ses biais :

- Nos expériences et la culture dans laquelle nous grandissons façonnent notre façon de voir et de juger les choses.
- Nous pouvons réfléchir à l'origine de nos idées et à la manière dont elles peuvent être différentes de celles des autres.

5. Réduire les biais et en être conscient :

- Si nous réalisons que nous avons des biais, nous pouvons nous efforcer de les modifier.
- En apprendre davantage sur différents sujets peut nous aider à tirer des conclusions plus justes.

Les supports pédagogiques utiles dans le cadre d'un atelier ou pour votre propre apprentissage sont disponibles [ici](#).