

Bonjour,

Bien entendu, la vie n'est pas un laboratoire ! Essentiellement parce que de très nombreux paramètres incontrôlables varient en même temps mais aussi parce que les autres ne sont pas nos cobayes...

Cependant, je crois que parfois, certains aspects de la démarche scientifique peuvent nous aider à progresser sur le plan personnel, à améliorer nos conditions de vie (et de travail) ou encore à mieux investir nos relations sociales. Dans la NL #115, j'évoquais rapidement la méthode hypothético-déductive et en quoi elle m'aidait actuellement à développer mon entreprise en cultivant ma patience.

Aujourd'hui, c'est un autre aspect de la démarche scientifique que j'aimerais évoquer, celle qui consiste à chercher à invalider une hypothèse plutôt que de la valider.

C'est vrai, qu'au premier abord, c'est totalement contre-intuitif de chercher à créer les conditions qui pourraient produire des résultats prouvant qu'on a tort. Personne n'aime avoir tort ! Et si les scientifiques pratiquent cette technique, ce n'est pas parce qu'ils et elles sont masochistes :-D. Non, les chercheurs et chercheuses dignes de ce nom le font parce que c'est la meilleure manière de progresser sur la compréhension d'un phénomène.

En effet, si vous souhaitez comprendre par quel mécanisme une circonstance X produit un résultat Y, vous devez commencer par émettre une série d'hypothèses alternatives (il peut y en avoir un grand nombre) et essayer de tester chacune de vos hypothèses en créant un protocole adapté. Mettons par exemple que vous souhaitiez trouver le meilleur chemin pour aller d'un point A à un point B. En regardant rapidement une carte, vous vous apercevez qu'il n'y a pas moins de 15 chemins possibles (15 hypothèses). Puis, vous chaussez votre plus belle paire de baskets et vous testez le chemin n°1. Et ô miracle, après 20 minutes, vous arrivez à destination. Le lendemain, rebelote, vous devez de nouveau vous rendre de A à B. Et puisqu'hier, le chemin n°1 a rempli l'objectif (rejoindre le point B), vous le reprenez sans hésiter. En fait, vous créez les conditions qui vous permettent de valider votre hypothèse selon laquelle c'est le meilleur chemin possible alors qu'en fait, parmi les 14 autres chemins, il y en a peut-être un autre qui vous permettrait d'aller plus vite ou qui serait plus agréable. Il y en a sans doute aussi qui seraient plus longs et plus pénibles... Quand on est scientifique, il est donc préférable de chercher à invalider ses hypothèses. Reprendre sans arrêt le même chemin (valider sans cesse la même hypothèse) ne fait pas progresser la connaissance. Alors qu'éliminer des pistes nous fait avancer.

L'exemple est grossier et vous vous dites sans doute que dans ces circonstances, vous auriez la présence d'esprit de tester méthodiquement tous les trajets avant de choisir celui qui vous convient le mieux - que vous chercheriez à invalider toutes les hypothèses pour découvrir la meilleure option... Mais est-ce bien certain ? Lorsque nous pensons qu'une personne (un.e proche, un.e collègue...) est comme ci ou comme ça, avons-nous toujours le courage, l'énergie, l'envie de créer des conditions grâce auxquelles nous pourrions éventuellement changer d'avis ?

Il me semble que cette disposition d'esprit pourrait grandement nous aider dans notre vie quotidienne, en privé et au travail. Parce que nous les avons observées quelques fois agir d'une certaine façon, nous avons étiqueté certaines personnes de qualificatifs positifs ou négatifs : paresseux.se ou âpre à la tâche, enthousiaste ou pas, énergique ou apathique, fiable ou fuyant.e... Bref, nous avons formulé des hypothèses sur des traits supposés de leurs personnalités respectives. Et c'est souvent dans les mêmes circonstances et avec les mêmes filtres que nous récoltons les données permettant de valider nos représentations initiales. Nous avons très peu d'occasions de chercher à révoquer nos croyances - peut-être parce que nous ne cherchons pas plus loin que le bout de notre nez ou que c'est plus simple ou encore parce que nous sommes persuadé.es d'avoir raison (la preuve, il ou elle s'est encore comporté de telle façon !)...

Et si nous nous mettions au défi, de temps en temps, d'accorder aux autres le bénéfice du doute ? Et si nous empruntions parfois des chemins alternatifs ? La tâche peut paraître difficile mais elle n'est pas vaine ; elle peut même nous occasionner de belles surprises.

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous retrouve vendredi prochain pour une nouvelle newsletter,

Marie