

Bonjour,

Toujours en grand questionnement, je me pose la question aujourd'hui de la croyance ou plus largement des croyances. Est-ce que ça aide vraiment dans la vie de croire en quelque chose ? Et si oui, est-ce que toutes les croyances se valent ?

Je ne fais pas partie des gens qui croient à quelque chose qu'on pourrait regrouper sous le terme de Dieu (quelle que soit son origine : christianisme, judéité, islam...) et qui serait une sorte d'énergie globale qui ordonnerait le grand monde et au-delà.

Mais comme tout le monde, j'ai développé au cours de ma vie des tas de croyances plus ou moins justifiables sur comment le monde fonctionne (et sur comment il devrait fonctionner), sur comment les êtres humains devraient ou pas se comporter et plus intimement sur qui je suis et ce que je peux faire ou pas.

Par définition, la croyance et la foi ne se discutent pas, ce qui veut dire que personne ne peut (ni ne doit) remettre en question le fait qu'un individu ait développé son propre système de croyances. Et cela implique que personne (à part vous-même) n'a le droit de contester ce que vous croyez et que personne n'a la légitimité pour vous indiquer quelles sont les bonnes options et celles qui le seraient moins. Et je vous l'accorde, la tentation est forte de vouloir non seulement disqualifier certaines croyances qui nous paraissent absurdes mais également d'avoir envie de convaincre du bien-fondé des nôtres.

Ceci étant dit, encore faut-il savoir distinguer la croyance d'autre chose. Je vous en ai peut-être déjà parlé, les scientifiques utilisent un petit outil formidable : les quatre cases de Gilovich (du nom du chercheur qui a développé cet outil). Le principe est simple comme bonjour (ou presque) et je vais vous l'expliquer avec un exemple de la vie courante.

Vous vous promenez tranquillement avec une amie et, alors que la météo avait prévu le contraire, vous vous prenez une belle saucée. Aucune de vous n'ayant pris de parapluie, votre amie vous lance "Ah bah ça, c'est bien notre veine, à chaque fois que je ne prends pas mon parapluie, il pleut !".

Ma question : est-ce une croyance ou une théorie testable (c'est-à-dire qu'on peut vérifier scientifiquement) ?

Et c'est là que les 4 cases de Gilovich peuvent nous être d'un grand secours. Pour tester une théorie, il faut être en mesure de pouvoir remplir toutes les cases du tableau de Gilovich (même si les données ne sont pas aisées à recueillir, il faut qu'elles le soient dans l'absolu). Dans notre exemple, le tableau ressemblerait à la figure ci-dessous et consisterait à compter, sur un temps suffisamment long pour être pertinent, le nombre de fois où votre amie a pris son parapluie et qu'il a plu, le nombre de fois où elle ne l'a pas pris et qu'il a plu etc.

	<b>j'avais mon parapluie</b>	<b>je n'avais pas mon parapluie</b>
<b>il a plu</b>	Nombre de fois où j'ai pris mon parapluie et où il a plu	
<b>il n'a pas plu</b>		

Ensuite, il s'agirait de calculer deux indicateurs statistiques (un par colonne) puis de comparer les résultats afin de savoir si la différence observée entre ceux-ci est le résultat du hasard ou d'un phénomène sous-jacent (on dira dans le second cas qu'elle est significative). Et pour ce faire, nous avons à notre disposition des tests statistiques histoire de ne pas décider tout ça au doigt mouillé. Et après, vous pourrez dire si l'observation que fait votre amie correspond à la réalité ou si elle est orientée par ses opinions et ses ressentis.

Je vous raconte tout ça mais en fait, vous n'avez pas besoin d'aller jusqu'au bout pour savoir si vous êtes face à une croyance ou à une théorie. Dans le cas des croyances, personne ne peut ni matériellement ni dans l'absolu remplir les 4 cases du tableau.

Revenons donc à notre propos : est-ce que ça aide dans la vie de croire à quelque chose ? Ma réponse va sans doute vous décevoir : ça dépend de la croyance !

[Je mets de côté à dessein la question de la croyance religieuse mais on pourrait y revenir]

Si vous avez la conviction que vous êtes incapable, par exemple, non seulement ça ne vous aide pas mais en plus, ça va orienter la façon dont vous observez le monde. Comme un filtre, vous ne retiendrez que les faits qui valident votre théorie (comme votre amie qui ne porte attention que sur les moments où elle n'a pas son parapluie et qu'il pleut). De ce fait, vous allez renforcer votre théorie initiale sans jamais vous mettre dans la posture de Gilovich qui essaie de remplir toutes les cases... Vous allez la transformer en croyance alors qu'elle ne repose que sur vos filtres personnels.

Alors comme je le disais au début, vous croyez bien ce que vous voulez mais attention, toutes les croyances ne se valent pas. Certaines peuvent même vous tuer : croire qu'on est surpuissant.e et se placer dans des situations dangereuses, aller au delà de ses limites physiques, mentales, affectives, vouloir toujours tout faire par soi-même sans demander d'aide en sont des exemples.

Si cette thématique vous questionne, n'oubliez pas que c'est mon boulot de vous accompagner.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie