

Nous nous racontons des histoires

Salut, chers amis ! Merci de me rejoindre dans ce nouvel épisode du podcast « Marchez avec Johan ». Et aujourd'hui, on va parler un peu développement personnel et en particulier un sujet lié un peu à notre cerveau et au fonctionnement de notre cerveau. C'est un sujet un peu psychologique. Le titre, c'est : « Nous nous racontons des histoires ».

Donc merci de me rejoindre. Si tu ne l'as pas encore fait, je t'invite vraiment à rejoindre la lettre d'information de Français Authentique. Tu obtiendras très régulièrement du contenu exclusif directement dans ta boîte mail. Tu as un lien dans la description de cet épisode.

Donc aujourd'hui, je voulais te parler d'un phénomène psychologique qui touche tous les êtres humains, vraiment. Et je voudrais qu'on voie comment ne pas tomber dans le piège qu'il nous tend, parce que souvent les phénomènes psychologiques ou certains façons qu'a notre cerveau de fonctionner, eh bien ça nous tend des pièges. On appelle ça des « biais ».

Un biais, c'est quand notre façon de raisonner ou notre façon d'utiliser notre cerveau nous pousse à faire une erreur. C'est un biais. On se trompe parce que notre cerveau a une sorte d'illusion. Et cette illusion, elle vient du fait que... eh bien on va voir l'exemple aujourd'hui, mais il y en a plein d'autres. Notre cerveau n'est pas capable de considérer toutes les parties de l'environnement qui nous entoure.

On vit dans un monde très complexe, très très compliqué, et notre cerveau, pour sa survie, puisque l'unique mission de notre cerveau, c'est de survivre, c'est pas d'être heureux, c'est de survivre, eh bien pour que nous puissions survivre, le cerveau a développé des raccourcis, des façons d'interpréter le monde, d'interpréter l'environnement, et ces raccourcis peuvent fonctionner dans plein de cas, mais ils peuvent nous pousser à faire un certain nombre d'erreurs.

Et aujourd'hui, le biais dont je voudrais parler, c'est l'induction. Alors l'induction en tant que telle, c'est pas un biais. L'induction, c'est un phénomène psychologique, c'est une façon que notre cerveau a de simplifier la réalité, mais ça peut nous pousser à prendre de mauvaises décisions.

Donc l'induction, ça semble être un mot compliqué, mais en fait c'est simple. Je vais déjà te lire... j'ai noté la définition de Wikipédia et je te donnerai ensuite quelques explications encore plus simplifiées, mais Wikipédia nous dit que l'induction, c'est le nom utilisé pour signifier un genre de raisonnement, donc une façon de penser, qui se propose de chercher des lois générales à partir de l'observation de faits particuliers sur une base probabiliste.

Donc en gros, quand quelque chose se produit plutôt souvent, on le généralise, on simplifie et on en fait une vérité générale. Souvent, c'est comme ça que marche l'induction. Ici, sur Wikipédia, il parle d'une base probabiliste, ça veut dire quand on a l'impression que la probabilité est élevée. Donc quand quelque chose se produit plutôt souvent, on le généralise, on simplifie et on en fait une vérité générale.

Et notre cerveau, il a une mémoire limitée. Notre mémoire est limitée et notre mémoire c'est une grosse machine qui sert finalement à induire, c'est-à-dire à faire des généralités et à simplifier. Donc on observe des choses avec nos sens, on les observe, on les généralise, c'est-à-dire on se dit « bon, j'ai observé une chose 10 fois, donc cette chose est tout le temps vraie », et on simplifie. Donc on va avoir tendance aussi à enlever les détails. J'ai vu une chose, c'était pas tout le temps exactement la même chose, mais je vais considérer que c'est la même chose. Donc on généralise, on simplifie. Et notre cerveau, pour faire ça, crée des histoires.

Imagine un petit peu, prends l'exemple suivant, prends les souvenirs. Est-ce qu'à ton avis c'est plus facile de se souvenir de plein d'événements qui sont un peu pris au hasard les uns auprès des autres ou alors c'est plus facile de se souvenir d'une histoire qui donne un lien logique à ces événements ? T'imagines, si tu veux te souvenir de 10 événements de ta vie, c'est souvent plus facile de les lier entre eux, de raconter une histoire qui lie ces éléments, ces événements, entre eux, plutôt que d'essayer de s'en souvenir séparément, parce que ça demande beaucoup moins d'effort à notre cerveau et ça prend moins de place dans notre cerveau.

Donc du coup, on va avoir tendance à se créer des histoires, à se raconter des histoires sous forme d'induction. On généralise, on simplifie énormément. Et, donc pour peut-être simplifier encore une fois ou résumer encore une fois, on peut se dire que l'induction c'est d'aller d'un ensemble de faits particuliers vers le général. Et comme le général, ça prend moins de place dans notre mémoire que plein de faits particuliers, eh bien notre cerveau est friand de ça.

Mais il y a un risque en fait. Il y a un risque et le risque ou en tout cas l'inconvénient, c'est que cette compression, le fait de généraliser et de simplifier pour que ça prenne moins de place dans notre cerveau, ça a pour effet de réduire le degré de hasard apparent. En fait, en faisant ça, on donne l'impression que tout fait sens, tout a une suite logique et il y a aucun hasard.

C'est souvent le cas. Je vais prendre des exemples tout à l'heure, mais souvent quand on se remémore des événements, on a tendance à se raconter une histoire qui fait sens. On généralise tellement, on simplifie tellement, qu'on enlève le hasard, il n'y a plus de hasard. Tout semble faire sens, tout semble suivre une suite logique et ça a un gros risque en fait de raisonner comme ça, c'est qu'on interprète mal.

Le fait de mal interpréter le passé et notre histoire, parce qu'on s'est raconté une histoire simplifiée, on a créé une histoire là où en fait il y avait pas mal d'événements aléatoires, eh bien, ça peut nous pousser à prendre des mauvaises décisions pour le futur, de pas bien anticiper les risques futurs.

Je vais juste prendre un petit exemple pour que tu comprennes ce que je veux dire par l'induction et par le fait de se raconter des histoires. Moi, je regarde beaucoup de vidéos témoignages, je regarde pas mal de vidéos témoignages sur You Tube, je lis beaucoup de biographies, et souvent, quand on va interroger des entrepreneurs ou des personnes célèbres, eh bien on a l'impression que leur succès, il était en fait clair depuis le début. Ils nous racontent leur histoire.

Un footballeur va te dire : « Ben oui, moi j'étais gamin et j'étais dans la rue, je jouais tous les jours au foot et j'ai fait ci, j'ai fait ça », il va te raconter une histoire qui semble suivre une suite logique.

Et en suivant cette suite logique, on ne parle pas des événements un peu aléatoires, de la chance qui a été là, d'avoir eu un bon timing. On va juste retenir quelques généralités, soit une idée pour un entrepreneur, on va dire : « Oh bah Steve Jobs, il a eu l'idée fantastique de créer l'iPhone, il a eu l'idée fantastique de créer des produits simples, beaux, qui marchent bien, et d'utiliser le marketing pour en faire des icônes ». Et donc on base sa réussite sur cette idée.

Ou alors, on va regarder un joueur de foot comme Cristiano Ronaldo, on va dire : « Oui, mais lui c'est son travail régulier. Il faisait 500 abdominaux tous les jours ». Je sais pas, la légende dit qu'il fait énormément d'abdominaux tous les jours.

Et on va retenir que ça. On ne va pas parler de la chance qu'a pu avoir Cristiano Ronaldo peut-être un jour de rencontrer une bonne personne qui lui a permis de se faire connaître. On va pas penser à Steve Jobs qui a eu la chance à un moment de rencontrer quelqu'un qui va mettre en place techniquement ses idées etc.

Tu vois, c'est ça le problème de l'induction et de se raconter des histoires, c'est qu'on a l'impression que le hasard n'existe pas, que toutes les choses suivent une suite logique, alors que c'est pas du tout le cas.

Et on oublie, ça c'est encore un autre biais psychologique, le biais du gagnant, on oublie tous ceux qui n'ont pas réussi en fait. Par définition, les seuls qui parlent dans les journaux, chez les entrepreneurs et les sportifs célèbres par exemple, ce sont ceux qui ont réussi. On n'entend jamais à la télé quelqu'un qui a créé une entreprise mais qui a fini ruiné ou quelqu'un qui a passé sa vie à essayer de devenir footballeur professionnel mais qui n'a jamais réussi. Pourtant, ces deux personnes ont peut-être fait exactement les mêmes actions, sauf que le hasard, le timing, toutes les choses n'étaient pas en fait similaires.

Donc, ça, ce piège, il est universel. Moi, je tombe dans le piège aussi hein. Quand on me demande par exemple de parler de la création de Français Authentique, eh bien quand j'en parle, mon cerveau il me trompe, parce que ça semble avoir été une évidence, ça semble avoir été un chemin linéaire. Donc je dis : « Oui, ben moi je vivais en Autriche, j'ai rencontré des gens qui comprenaient le français mais qui n'arrivaient pas à le parler, donc j'ai voulu les aider, j'ai créé des outils que j'ai mis en ligne et les gens ont commencé à écouter et j'ai affiné mes techniques, ma méthode etc. »

Donc ça semble faire sens, toute cette histoire elle fait sens, mais elle oublie en fait, parce qu'on a tendance à oublier ces détails pour compresser et pour raconter une histoire qui fait sens, on a tendance à oublier le chemin rempli de tests, d'échecs. On se souvient bien des réussites, mais les échecs, les choses qui n'ont pas marché, on s'en souvient un petit peu moins, en fait, des échecs.

Donc voilà, tout ça pour dire qu'on a tous ce biais psychologique et bien sûr qu'il existe un adage qui dit : « La chance sourit aux audacieux ». Et moi, mon ambition ici, c'est pas de dire qu'il y a que la chance qui peut nous permettre de réussir. Évidemment qu'il faut avoir une bonne discipline de travail, qu'il faut avoir des bonnes habitudes, qu'il faut tout simplement agir pour réussir. Mais malheureusement, ça ne suffit pas. Certains le font mais ne réussissent pas, parce que le hasard joue forcément un rôle.

Dans mon cas personnel, peut-être que si j'avais fait exactement les mêmes choses et que j'avais commencé un an plus tôt ou un an plus tard, eh bien peut-être que Français Authentique n'existerait pas, peut-être que j'ai eu la chance de faire les bonnes actions au bon moment. Mais ça, c'est le hasard qui veut ça, puisque par définition, un an avant, je n'avais pas encore eu l'idée, et un an après, eh bien peut-être que j'aurais suivi un autre chemin. Donc tu vois, le hasard joue forcément un grand grand rôle.

Et il y a plein d'exemples hein, qui montrent que le hasard joue un rôle important. Dans la médecine, la découverte en fait des médicaments, des grands médicaments, les médicaments qui changent le visage de la médecine, eh bien ils arrivent, la plupart du temps, par accident en fait. On fait des essais sur un médicament donné pour résoudre un problème donné et on s'aperçoit dans le process que le médicament qu'on teste il a des effets inattendus et donc on se dit : « Ah ! On pourrait peut-être l'utiliser pour ça, pour cette maladie-là ». Mais les découvertes se font souvent par accident.

Pour ce qui est de l'histoire, c'est pareil. On nous enseigne l'histoire comme étant une suite d'événements logiques qui arrivent les uns après les autres et qui font sens et on a l'impression qu'on a une grande progression. Donc oui, l'humanité a progressé, a évolué, évidemment, mais il y a énormément d'éléments aléatoires, d'éléments qui nous ont fait retourner en arrière etc. Donc nous, on a tendance à se raconter des histoires aussi bien en

ce qui concerne l'histoire de l'humanité qui sont parfois fausses et qui sont parfois des simplifications un peu extrêmes.

Donc il faut, c'est le message de ce podcast, il faut faire attention aux raccourcis, il faut faire attention aux surinterprétations, parce que ça pourrait nous faire prendre de mauvaises décisions.

Si on reprend mon cas, je pourrais me dire : « Bah voilà, c'est très simple. Pour créer une plateforme qui fonctionne, eh bien il suffit de travailler tous les jours, il suffit de suivre un certain nombre d'habitudes » et je suivrai les habitudes que je suis actuellement. Puisque ça a marché une fois, j'aurais tendance à me raconter des histoires et me dire : « Ben oui, tiens, moi je suis au top, ça va marcher encore une fois, donc je peux me permettre d'investir beaucoup d'argent ». Et là, l'échec m'attend, en fait, si je fais ça.

Donc tu vois qu'il faut vraiment faire attention à ne pas trop surinterpréter l'histoire et à ne pas trop prendre de risque. Il faut considérer, avoir conscience du fait que le hasard joue un grand rôle, et il faut penser à se protéger pour éviter de prendre de mauvaises décisions et se mettre en danger. Voilà.

Si tu veux aller plus loin sur le sujet, moi je te recommande un livre qui m'a inspiré pour cet épisode du podcast d'un écrivain dont j'ai déjà parlé, il s'appelle Nassim Nicholas Taleb et il a écrit *Le Hasard sauvage*. Je le lis en français, *Le Hasard sauvage*, très bon livre. Ça parle du hasard justement et de l'importance du hasard et du fait qu'on néglige cette importance. Donc Nassim Nicholas Taleb avait aussi écrit *Le Cygne noir*, que j'avais beaucoup aimé, qui nous parle de tous les événements en fait majeurs qui sont inattendus et qui viennent complètement changer la face du monde.

Par exemple, à mon sens, le dernier cygne noir que nous avons connu, c'est le Covid. C'est vraiment un événement inattendu, personne ne pensait que c'était possible, mais c'est arrivé et ça a changé complètement la face du monde. Le 11 septembre 2001 aussi était un cygne noir. Et il parle de tout ça dans son livre, très bien écrit, et donc voilà, je te le recommande. C'est un écrivain libano-américain, Nassim Nicholas Taleb.

En attendant, fais attention de ne pas trop te raconter des histoires et de ne pas trop surinterpréter la réalité. Merci de m'avoir suivi. J'espère que tu as passé un bon moment pendant cette marche.

À très bientôt. N'oublie pas d'aller voir dans la description le lien pour rejoindre la lettre d'information de Français Authentique.

Merci ! Salut !