



Entraînement métacognitifs (MCT)

MCT 7 B - Sauter aux conclusions II

© Moritz, Woodward & Favrod (4|21) www.uke.de/mct

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la fin de cette présentation.





Souvent, nous tirons des conclusions sans connaître la situation dans les détails.

• Raisons/avantages: ???

• Inconvénients: ???



Souvent, nous tirons des conclusions sans connaître la situation dans les détails.

- Raisons/avantages: gain de temps, se rassurer, se montrer déterminé et compétent («Une mauvaise décision vaut mieux que pas de décision»).
- Inconvénients: ???



Souvent, nous tirons des conclusions sans connaître la situation dans les détails.

- Raisons/avantages: gain de temps, se rassurer, se montrer déterminé et compétent («Une mauvaise décision vaut mieux que pas de décision»).
- Inconvénients: risque de prendre une décision incorrecte et dangereuse.



Dans quelle situation?	Exemple
quand le problème est extrêmement complexe.	???
quand notre expérience nous conduit à généraliser.	???
quand une décision hâtive a peu d'impact.	???



Dans quelle situation?	Exemple
quand le problème est extrêmement complexe.	Lors de l'achat d'une voiture, il est impossible de comparer tous les modèles et tous les paramètres (prix, consommation, etc.). Vous devez faire une sélection.
quand notre expérience nous conduit à généraliser.	???
quand une décision hâtive a peu d'impact.	???



Dans quelle situation?	Exemple
quand le problème est extrêmement complexe.	Lors de l'achat d'une voiture, il est impossible de comparer tous les modèles et tous les paramètres (prix, consommation, etc.). Vous devez faire une sélection.
quand notre expérience nous conduit à généraliser.	Des jugements peuvent conduire à des généralisations précipitées (si on en connaît un, on les connaît tous).
quand une décision hâtive a peu d'impact.	???



Dans quelle situation?	Exemple
quand le problème est extrêmement complexe.	Lors de l'achat d'une voiture, il est impossible de comparer tous les modèles et tous les paramètres (prix, consommation, etc.). Vous devez faire une sélection.
quand notre expérience nous conduit à généraliser.	Des jugements peuvent conduire à des généralisations précipitées (si on en connaît un, on les connaît tous).
quand une décision hâtive a peu d'impact.	Sorte de yogourt lors des achats, la couleur des chaussettes, etc



Domaine	Exemple
Soucis exagérés pour l'état de santé	• Les personnes présentant des soucis exagérés pour leur état de santé, sont rapidement convaincues que des apparitions bénignes (taches de rousseur ou autres taches sur la peau) sont attribuables à de graves maladies (cancer de la peau).
L'imposteur	• Sous le pseudonyme d'Anna Delvey, la germano-russe Anna Sorokin s'est fait passer pour la fille d'un millionnaire à Manhattan en 2012. Entre autres délits, elle a escroqué des banques et des amis pour un total d'environ 275 000 dollars. Elle expliquait qu'un conflit avec son père l'empêchait d'accéder à ses fonds et ne lui permettait pas de rembourser ses prêts. Son aplomb a conduit ses amis et partenaires commerciaux à lui faire aveuglément confiance. Ce n'est que lorsque les factures impayées ont commencé à s'accumuler que Sorokin a été inculpée et condamnée pour vol et fraude. Un peu de scepticisme à l'égard de son identité, de ses déclarations et de sa capacité à rembourser ses emprunts aurait pu révéler sa situation financière plus tôt.



- Légendes modernes -

(pour un exercice alternatif, regardez la fin de la présentation)

Légende	Pour et contre	«Preuve»
Sur la base du design du paquet de nouvelles rumeurs naissent toujours, associant la marque «Lucky Strike» à la bombe atomique lâchée sur le Japon.	Pour (choix): ??? Contre (choix): ???	Drapeau du Japon



- Légendes modernes -

Légende	Pour et contre	«Preuve»
Sur la base du design du paquet de nouvelles rumeurs naissent toujours, associant la marque «Lucky Strike» à la bombe atomique lâchée sur le Japon.	 Pour (choix): Le drapeau du Japon est conçu de manière semblable au paquet: un rond rouge sur un fond blanc. L'anneau doré autour pourrait représenter l'irradiation atomique. «Lucky Strike» peut être traduit par «coup de chance». Lucky Strike a changé durant la Seconde Guerre Mondiale le design de son paquet; auparavant, le fond blanc était vert. Contre (choix): ??? 	Drapeau du Japon



- Légendes modernes -

Légende	Pour et contre	«Preuve»
Sur la base du design du paquet de nouvelles rumeurs naissent toujours, associant la marque «Lucky Strike» à la bombe atomique lâchée sur le Japon.	 Pour (choix): Le drapeau du Japon est conçu de manière semblable au paquet: un rond rouge sur un fond blanc. L'anneau doré autour pourrait représenter l'irradiation atomique. «Lucky Strike» peut être traduit par «coup de chance». Lucky Strike a changé durant la Seconde Guerre Mondiale le design de son paquet; auparavant, le fond blanc était vert. Contre (choix): L'anneau doré était déjà présent sur l'ancien paquet. Le design du paquet fut changé en 1940/1941 déjà, pour des raisons de marketing, ce n'est qu'en 1945 que la bombe fut lâchée sur Hiroshima. La marque date du temps des chercheurs d'or. Et le nom «Lucky Strike» est répertorié depuis 1871. On pouvait voir sur la boîte à tabac de l'époque un marteau, symbole de la chance pour les chercheurs d'or. 	Drapeau du Japon



- Légendes modernes -



Non!



x conclusions II 14

Comment ces théories de conspirations prennent-elles forme?

555



Comment ces théories de conspirations prennent-elles forme?

- Elles sont souvent plus attrayantes que la réalité!
- Elles sont basées sur des affirmations difficiles à vérifier ou à prouver (par exemple que le paquet symbolise le Japon et que l'anneau doré représente l'irradiation atomique); or certaines personnes y croient naïvement.
- Elles assemblent différentes explications (par exemple le fait que « Lucky strike » se réfère aussi à une découverte).
- Les légendes sont souvent basées sur des faits sortis de leur contexte. La signification des détails est également largement exagérée (il est vrai que le paquet fut changé durant la Seconde Guerre Mondiale, mais ça ne prouve rien).



Comment ces théories de conspirations prennent-elles forme?

- Il y a de nombreux exemples dans l'histoire où les minorités ou les personnes marginales ont été blâmées à tort pour des événements non contrôlables ou catastrophiques (par exemple, au Moyen-Âge, un pauvre mendiant pouvait facilement être accusé de sorcellerie de même que des gens appartenant à des minorités religieuses telles que les juifs).
- Ces explications simples réduisent la tension et la peur et donnent une illusion de contrôle.



Pourquoi faisons-nous cela?

 Des études montrent que beaucoup de personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes!) prennent des décisions sur la base de peu d'informations. Cette façon de prendre des décisions conduit facilement à des erreurs, bien plus que si l'on examine prudemment toute l'information disponible.



Pourquoi faisons-nous cela?

- Des études montrent que beaucoup de personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes!) prennent des décisions sur la base de peu d'informations. Cette façon de prendre des décisions conduit facilement à des erreurs, bien plus que si l'on examine prudemment toute l'information disponible.
- La perception de la réalité pour beaucoup de personnes atteintes de psychose (mais pas toutes!) est altérée. Des interprétations improbables que beaucoup de gens négligeraient sont alors prises en considération.



Comment le saut aux conclusions induit de mauvaises interprétations durant la psychose – exemples

Evénement	Explications durant la psychose	Autres explications
La nourriture a un goût étrange.	Du poison.	Une mauvaise cuisine; les aliments sont passés de date.
Votre petite amie a une odeur différente quand elle rentre le soir.	Vous êtes convaincu qu'elle vous trompe.	Votre petite amie a un nouveau parfum et s'attend plutôt à des compliments qu'à des accusations.
La chanson "Hero" de Mariah Carey passe sans cesse à la radio.	C'est un message secret pour vous faire savoir que vous devez sauver le monde.	La radio passe ce type de musique pop.

Est-ce que quelqu'un pourrait raconter brièvement une expérience personnelle?





• Dans les exercices suivants, vous allez voir des peintures. Essayez, s'il vous plaît, d'identifier le bon titre pour chaque peinture, et éliminez ceux qui ne conviennent pas.



- Dans les exercices suivants, vous allez voir des peintures. Essayez, s'il vous plaît, d'identifier le bon titre pour chaque peinture, et éliminez ceux qui ne conviennent pas.
- Discutez les *pour* et les *contre* de chaque interprétation.



- Dans les exercices suivants, vous allez voir des peintures. Essayez, s'il vous plaît, d'identifier le bon titre pour chaque peinture, et éliminez ceux qui ne conviennent pas.
- Discutez les *pour* et les *contre* de chaque interprétation.
- S'il-vous plait estimez votre degré de confiance dans votre jugement.



- Dans les exercices suivants, vous allez voir des peintures. Essayez, s'il vous plaît,
 d'identifier le bon titre pour chaque peinture, et éliminez ceux qui ne conviennent pas.
- Discutez les *pour* et les *contre* de chaque interprétation.
- S'il-vous plait estimez votre degré de confiance dans votre jugement.
- Portez une attention spéciale aux éléments qui éliminent clairement une interprétation.





- a. Bonnes nouvelles
- b. L'enfant mort
- c. La conscription
- d. Message triste





- a. Bonnes nouvelles
- b. L'enfant mort
- c. La conscription
- d. Message triste (Peter Fendi, 1838)





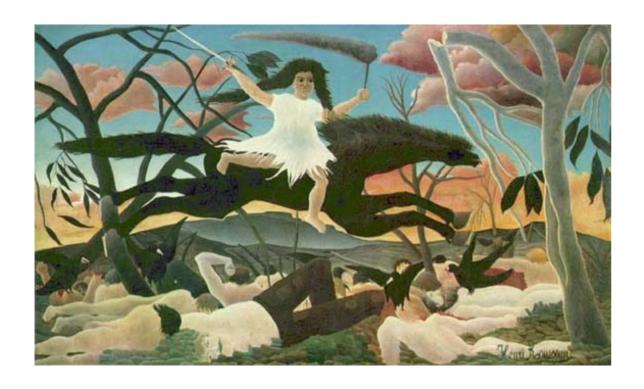
- a. Éducation
- b. Soupe au monastère
- c. Avant la messe
- d. La conversion





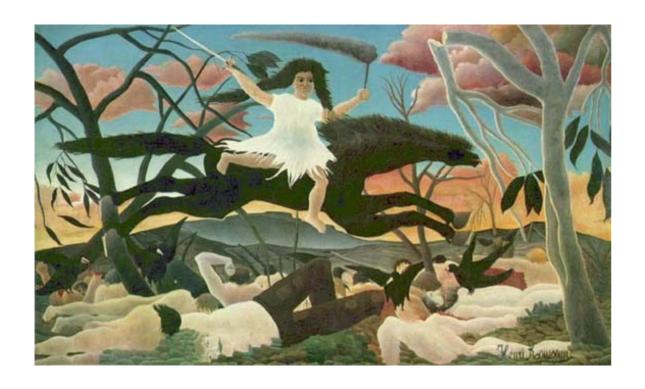
- a. Éducation
- b. Soupe au monastère (Anton Mangold, 1888)
- c. Avant la messe
- d. La conversion





- a. La guerre
- b. Annonce de l'arrivée du Christ
- c. Le cheval noir
- d. Le cheval à bascule





- a. La guerre (Henri Julien F. Rousseau, 1894)
- b. Annonce de l'arrivée du Christ
- c. Le cheval noir
- d. Le cheval à bascule





- a. Empoisonnement
- b. Pourquoi l'ai-je épousé?
- c. Suicide
- d. La mère désespérée





- a. Empoisonnement
- b. Pourquoi l'ai-je épousé? (Murray, ca. 1940)
- c. Suicide
- d. La mère désespérée





- a. L'émeute
- b. Jour de marché
- c. Pays de cocagne
- d. Jeux d'enfants





- a. L'émeute
- b. Jour de marché
- c. Pays de cocagne
- d. Jeux d'enfants (Pieter d. Ä. Bruegel, 1560)



Facultatif: Clip vidéo

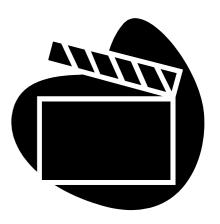
Facultatif: des présentations en clip vidéo qui aborde le sujet du module son disponible à l'adresse vidéo ci-dessous:

http://www.uke.de/mct_videos

Après l'extrait vidéo, vous pouvez discuter de comment il est lié au thème du jour.

[pour les animateur:

Certains extraits de film utilise un langage qui peut ne pas être approprié pour toutes les audiences ou cultures. Veuillez visionner les vidéos avant de les montrer]







- a. Le jeu interdit
- b. Le tricheur avec l'as de carreau
- c. Le poison
- d. La comtesse perd sa maison au jeu





- a. Le jeu interdit
- b. Le tricheur avec l'as de carreau (Georges de la Tour, 1630)
- c. Le poison
- d. La comtesse perd sa maison au jeu





- a. Ravage du cimetière
- b. Deux hommes contemplant la lune
- c. Tueurs de vampires
- d. Éclipse solaire





- a. Ravage du cimetière
- b. Deux hommes contemplant la lune (Caspar David Friedrich, 1819)
- c. Tueurs de vampires
- d. Éclipse solaire





- a. Repos en lisière de forêt
- b. La fuite
- c. Épuisement
- d. La blessée





- a. Repos en lisière de forêt (F.G. Waldmüller, 1793-1865)
- b. La fuite
- c. Épuisement
- d. La blessée





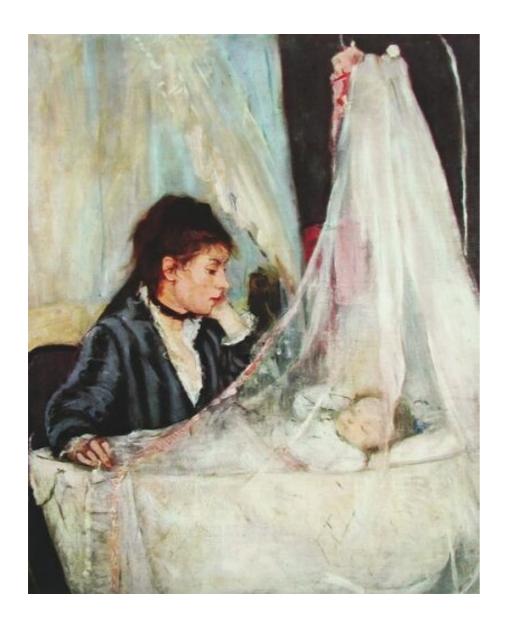
- a. Dernier repas
- b. Nourrir les lapins
- c. Camarades
- d. Dimanche de Pâques





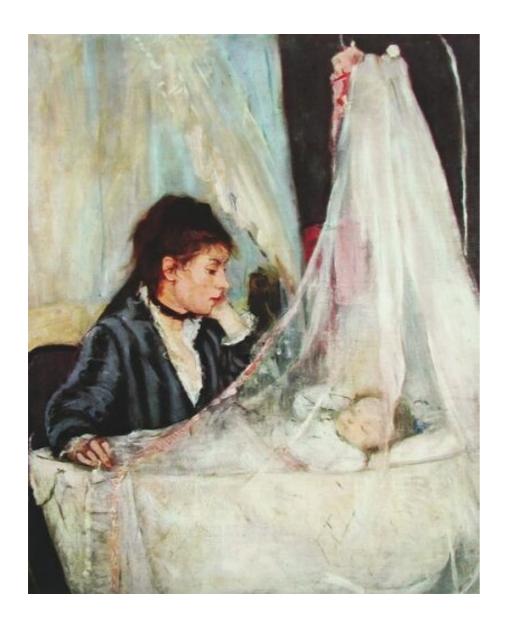
- a. Dernier repas
- b. Nourrir les lapins (Felix Schlesinger, 1833-1910)
- c. Camarades
- d. Dimanche de Pâques





- a. Le souffle de la mort
- b. L'enfant mourrant
- c. Berceuse
- d. Mère près du berceau





- a. Le souffle de la mort
- b. L'enfant mourrant
- c. Berceuse
- d. Mère près du berceau (Morisot Berthe, 1872)





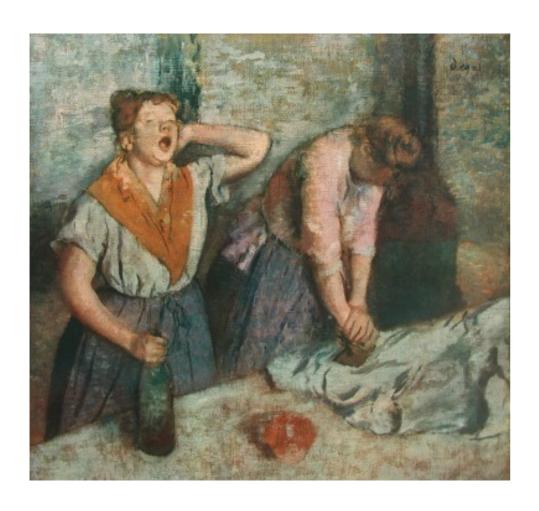
- a. Invitation à danser
- b. Massage de la nuque
- c. Habillage
- d. Voleur pris en flagrant délit





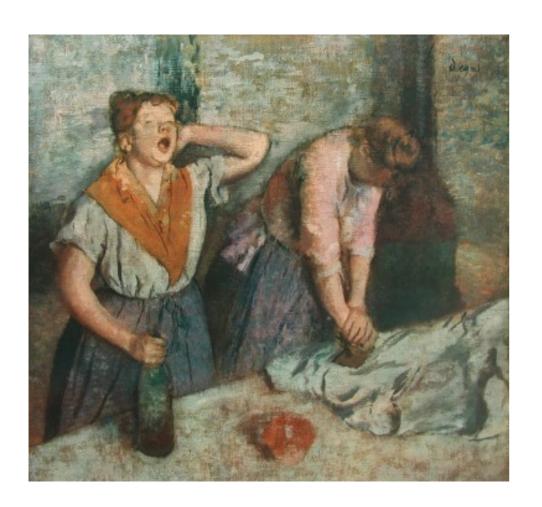
- a. Invitation à danser
- b. Massage de la nuque
- c. Habillage (Joseph Caraud, 1868)
- d. Voleur pris en flagrant délit





- a. Les alcooliques
- b. Réanimation
- c. Les nettoyeuses
- d. Les repasseuses





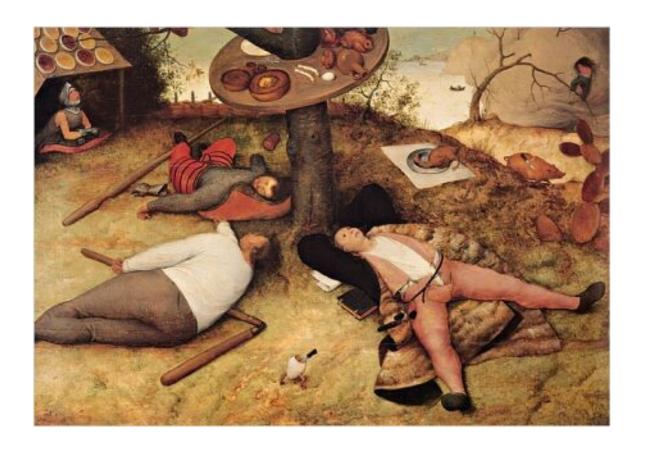
- a. Les alcooliques
- b. Réanimation
- c. Les nettoyeuses
- d. Les repasseuses (Edgar Degas, 1884)





- a. Après la récolte
- b. Pays de Cocagne
- c. Poulet décapité
- d. Nourriture empoisonnée





- a. Après la récolte
- b. Pays de Cocagne (Pieter d. Ä. Bruegel, 1567)
- c. Poulet décapité
- d. Nourriture empoisonnée





- a. Sorcellerie
- b. Emerveillement
- c. Le prédicateur itinérant
- d. Le bateleur





- a. Sorcellerie
- b. Emerveillement
- c. Le prédicateur itinérant
- d. Le bateleur (Hieronymus Bosch, 1480)





- a. Le repas d'enterrement
- b. La prière
- c. Le déjeuner
- d. Harangue





- a. Le repas d'enterrement
- b. La prière
- c. Le déjeuner (Albin Egger-Lienz, 1910)
- d. Harangue





- a. Fille buvant du vin avec deux prétendants
- b. La demande en mariage
- c. Les jumeaux
- d. Dîner festif





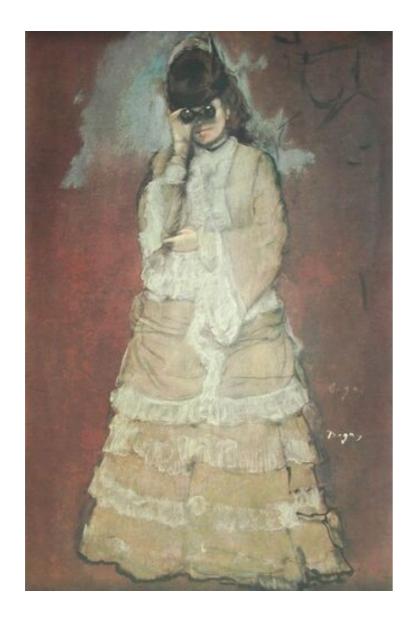
- a. Fille buvant du vin avec deux prétendants(Jan Veremeer van Delft, 1660)
- b. La demande en mariage
- c. Les jumeaux
- d. Dîner festif





- a. Carnaval de Venise
- b. Femme avec lorgnette
- c. L'agent secret
- d. Démon





- a. Carnaval de Venise
- b. Femme avec lorgnette (Edgar Degas, 1834-1917)
- c. L'agent secret
- d. Démon



Buts de l'apprentissage:

• Lors de décisions importantes et lourdes en conséquences, nous ne devrions pas agir à la hâte mais chercher de plus amples informations (miser sur des choses sûres).



- Lors de décisions importantes et lourdes en conséquences, nous ne devrions pas agir à la hâte mais chercher de plus amples informations (miser sur des choses sûres).
- Exemple: quelqu'un parle très lentement et a un visage inexpressif. Handicap psychique? Maladie neurologique?
- Attention aux jugements trop précipités; la personne pourrait aussi prendre des médicaments qui peuvent présenter ce type d'effets secondaires.



- Lors de décisions importantes et lourdes en conséquences, nous ne devrions pas agir à la hâte mais chercher de plus amples informations (miser sur des choses sûres).
- Exemple: quelqu'un parle très lentement et a un visage inexpressif. Handicap psychique? Maladie neurologique?
- Attention aux jugements trop précipités; la personne pourrait aussi prendre des médicaments qui peuvent présenter ce type d'effets secondaires.
- Pour des choses moins importantes, il ne faut pas hésiter à prendre des décisions rapides (marque de yogourt, type de gâteau pour le café, les chiffres au loto,...).



- Lors de décisions importantes et lourdes en conséquences, nous ne devrions pas agir à la hâte mais chercher de plus amples informations (miser sur des choses sûres).
- Exemple: quelqu'un parle très lentement et a un visage inexpressif. Handicap psychique? Maladie neurologique?
- Attention aux jugements trop précipités; la personne pourrait aussi prendre des médicaments qui peuvent présenter ce type d'effets secondaires.
- Pour des choses moins importantes, il ne faut pas hésiter à prendre des décisions rapides (marque de yogourt, type de gâteau pour le café, les chiffres au loto,...).
- L'erreur est humaine; il faut envisager l'éventualité de se tromper.



- Lors de décisions importantes et lourdes en conséquences, nous ne devrions pas agir à la hâte mais chercher de plus amples informations (miser sur des choses sûres).
- Exemple: quelqu'un parle très lentement et a un visage inexpressif. Handicap psychique? Maladie neurologique?
- Attention aux jugements trop précipités; la personne pourrait aussi prendre des médicaments qui peuvent présenter ce type d'effets secondaires.
- Pour des choses moins importantes, il ne faut pas hésiter à prendre des décisions rapides (marque de yogourt, type de gâteau pour le café, les chiffres au loto,...).
- L'erreur est humaine; il faut envisager l'éventualité de se tromper.
- Basez vos décisions importantes sur des faits solides. Les préjugés rapides sont "mauvais conseillers." Il faut toujours considérer les conséquences d'une erreur de jugement.



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de gens souffrant d'une psychose (mais pas toutes!) ont tendance à sauter aux conclusions et à former des jugements extrêmes. Lorsqu'on est sous pression et qu'on veut décompresser, il est particulièrement tentant de chercher des explications simples.



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de gens souffrant d'une psychose (mais pas toutes!) ont tendance à sauter aux conclusions et à former des jugements extrêmes. Lorsqu'on est sous pression et qu'on veut décompresser, il est particulièrement tentant de chercher des explications simples.

Exemple: Sheila déclare que son docteur est en fait son ex petit ami qui l'a poursuivie pendant des années en psychiatrie sous une fausse identité.

Antécédents: les deux viennent du même village et portent le même prénom.

Mais: cela est dû au hasard.



Quel rapport avec la psychose?

Beaucoup de gens souffrant d'une psychose (mais pas toutes!) ont tendance à sauter aux conclusions et à former des jugements extrêmes. Lorsqu'on est sous pression et qu'on veut décompresser, il est particulièrement tentant de chercher des explications simples.

Exemple: Sheila déclare que son docteur est en fait son ex petit ami qui l'a poursuivie pendant des années en psychiatrie sous une fausse identité.

Antécédents: les deux viennent du même village et portent le même prénom.

Mais: cela est dû au hasard.

Avant de porter de graves accusations, vous devriez collecter de l'information à partir des sources les plus nombreuses possibles et discuter différentes explications avec les personnes en qui vous avez confiance.



Merci de votre attention!

Pour les animateurs:

Distribuez les feuilles de travail. Présentez notre application COGITO (à télécharger gratuitement).



www.uke.de/mct_app









Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Oiseau '3'	flickr	LUCKY STRIKE	СС	Lucky Strike cigarette box/ Zigarettenschachtel

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei ("public domain"), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist ("public domain"; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.



Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	Arguments pour?	



Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	 Motifs avancés des Etats-Unis: "La victoire technologique" dans la concurrence pour l'espace avec l'Union soviétique, qui a lancé avec succès un satellite dans l'espace précédemment Distraction de la guerre au Vietnam La NASA, elle-même, fait croire à l'alunissage par peur de la réduction du budget gouvernemental 	



Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	Arguments pour?	



Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	 L'ondulation du drapeau: impossible car il n'y a pas d'atmosphère sur la lune. Photos de ciel sans étoiles et différentes ombres indiquent une production de studio de cinéma. Le message radio de l'astronaute Armstrong: il répond trop vite à la dernière phrase du président Nixon. Les signaux radio ont besoin de plus de temps pour être transmis à la terre qu'il n'en a fallu pour répondre à Armstrong. 	



Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	Arguments contre?	



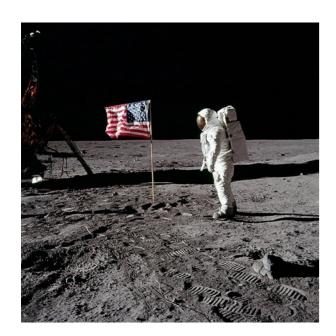
Légende	Théorie de la conspiration	"Preuve"
Apparemment l'alunissage en 1969 n'a jamais eu lieu et était simplement une tromperie.	 Arguments contre? L'ondulation du drapeau a été causée par la pose du mat dans la surface de la lune et une barre montée de soutien. Les photographies de nuit ne peuvent pas capturer des faibles sources de lumière en raison de temps d'exposition → pas d'étoile. Les ombres différentes ont été causées par la surface inégale de la lune. L'interview a été modifié afin de couvrir le délai initial entre Nixon et la boîte de dialogue d'Armstrong. 	



- Légendes urbaines -

L'alunissage a été truqué par le gouvernement américain?

Non!



Le directeur Roland Emmerich (Independence Day): "L'atterrissage sur la lune (...) était tout simplement trop bon. Une telle chose était impossible de mettre en scène dans les années 1960. Même avec l'équipement d'aujourd'hui cela poserait des problèmes".

Source: La télévision allemande ZDF: "Vorsicht Verschwörung" (Méfiez-vous de la conspiration)



Comment cette légende urbaine et d'autres théories du complot surviennent?

555



Comment cette légende urbaine et d'autres théories du complot surviennent?

- Elles sont souvent plus convaincantes que la réalité.
- Elles sont fondées sur des faits qui sont difficiles à vérifier et que les gens croient facilement (par exemple, le drapeau qui ondule suggère que les photos ont été prises sur la terre).
- Elles cachent des explications alternatives (par exemple, le ciel sans étoiles peut être expliquée par les limites techniques de la photographie de nuit).
- Les légendes urbaines prennent les faits hors de leur contexte et les poussent à la limite.