YVES-ALEXANDRE **THALMANN**

La réduction de la dissonance cognitive

LA TENTATION DE L'AUTOJUSTIFICATION

« Par-dessus tout, les gens cherchent à maintenir une cohérence dans leur vision du monde, leur idéologie, leurs systèmes de croyances et leurs attitudes. »

Leon **Festinger**

CONCEPT jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Écopsychologie, Michel Maxime Egger
Les quatre Nobles Vérités et l'Octuple Sentier du Bouddha, Christian Miquel
Psychothérapies et psychothérapeutes, Serge Tracy
Transfert et Contre-transfert, Serge Tracy
Le lâcher-prise selon Épictète, Xavier Cornette de Saint Cyr

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices pour surmonter la jalousie
Je positive 2.0
Petit cahier d'exercices de pensée positive 2.0
Apprenez à conduire votre cerveau
Rigolothérapie
Au diable la culpabilité!
Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre: Les 4 essentielles
Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site Internet: **www.editions-jouvence.com**
E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017
ISBN 978-2-88911-931-8

Copyright illustrations : www.adobestock.fr: ©pico
Composition: Morgane Postaire
Maquette de couverture: Atelier Didier Thimonier
Couverture: Éditions Jouvence

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Présentation de la collection p.5

La règle des 3 p.7

Introduction p.13

I. Qu'est-ce que la réduction de la dissonance cognitive ? p.16
1. Le succès d'une prophétie ratée p.18
2. À l'épreuve des faits p.23
3. Les stratagèmes de l'esprit p.27
4. La réduction postdécisionnelle p.35
5. Justifier l'injustifiable… et continuer p.43
6. Des comportements pour le moins étranges p.47
7. Il y a toujours une bonne raison p.52

II. « Je suis quelqu'un de bien » p.58
1. Miroir ô mon miroir (autoévaluation) p.60
2. « Je suis quelqu'un de bien » p.65
3. « Je suis quelqu'un de bien » face à ses émotions p.71
4. C'est lui qui a commencé ! p.74
5. « Je suis quelqu'un de bien » en couple p.77

III. Des êtres pas si rationnels p.86
1. Une mémoire romancière p.88
2. Des convictions malléables p.91
3. Excuses ou mensonges ? p.94
4. Pas à un paradoxe près p.98
5. Les hauts faits de la réduction de la dissonance cognitive p.102

IV. Résister à la tentation de l'autojustification p.106
1. Les bienfaits de la réduction de la dissonance cognitive p.108
2. Assumer nos choix, nos actes… et nos erreurs p.112
3. Changer p.116

Conclusion p.119

Bibliographie p.123

Notes p.125

LES CONCEPTS JOUVENCE

« *Concept :* représentation mentale, générale et abstraite d'un objet ou d'une idée » selon la définition du Petit Robert.

C'est ainsi que Jouvence a baptisé cette nouvelle collection qui a pour ambition d'expliquer des *concepts* afin de vous **donner des repères** qui vous **aideront à l'action dans votre quotidien**.

Dans un monde où l'information est surabondante et incessante, il est souvent difficile de prendre du recul, de retourner justement au *concept* pour **retrouver du sens**, de se poser la question du *pourquoi ?*, tellement nous sommes submergés par le *comment ?*

Notre objectif est donc de vous donner les bases pour ouvrir les yeux sur le monde, de vous poser les bonnes questions et d'y apporter des réponses, *vos* réponses, par une interrogation lucide pour porter un regard éclairé sur vous, sur vos relations, et sur le monde.

L'effort est mis sur la forme avec des icônes qui vous guident au long de votre lecture, mais aussi et surtout sur le fond avec des textes concis et structurés pour aller à l'essentiel avec des mises en évidence graphiques.

Nos livres se veulent brefs car, en parodiant Boileau : « Ce qui se conçoit clairement s'énonce brièvement ! »

La psychologie définit et propose des concepts pour qu'ils nous aident à vivre en cohérence : nous posons les bonnes questions et sommes l'auteur des réponses que nous apportons. C'est pourquoi vous trouverez au fil des pages des interrogations, des interpellations. **Les réponses seront bien souvent en vous.**

LA RÈGLE DES 3

Comme dans tous les ouvrages de la collection « Concept Jouvence », nous allons aborder notre sujet en vous proposant 3 mots-clés, 3 citations et 3 conseils destinés à faciliter votre approche de *la réduction de la dissonance cognitive.*

La réduction de la dissonance cognitive en 3 mots

Cognitif
Dissonance
Réduction

Certains concepts sont décrits avec un vocabulaire transparent, ou pour le moins d'usage courant. La réduction de la dissonance cognitive, pour sa part, est un mécanisme psychologique libellé avec trois mots inhabituels pour le grand public. C'est pourquoi il convient de préciser le sens de ces mots.

Cognitif, pour commencer. Cet adjectif renvoie au domaine de la pensée et des connaissances. Une *cognition* est une pensée, un raisonnement, par opposition avec une émotion, de nature affective. La cognition englobe des processus mentaux tels que l'attention, la mémoire, le raisonnement, la production de langage. Elle est associée à l'intelligence et est à l'œuvre dans la déduction, la prise de décision ou encore la résolution

de problème. La réduction de la dissonance cognitive est donc un mécanisme psychique ayant trait à **notre manière de penser et de réfléchir.**

Le terme **dissonance**, emprunté au domaine de la musique, s'oppose à celui de consonance, ou plus simplement d'accord. Qui dit accord dit harmonie : un ensemble qui va bien ensemble, qui est agréable à entendre ou à percevoir. Ainsi, une dissonance cognitive est un désaccord entre deux pensées, une sorte de contradiction interne. Or, cet état de dissonance crée une tension psychique déplaisante à vivre : il n'est pas agréable de nourrir des pensées contradictoires car cela heurte notre besoin de cohérence. On peut dire que cette dissonance crée une **tension interne désagréable,** tension que l'on va chercher à réduire.

La **réduction** de la dissonance cognitive est donc un mécanisme qui vise à **diminuer l'inconfort provoqué par la coexistence de deux pensées incompatibles**. Prenons l'exemple du fumeur, qui est parfaitement conscient de la nocivité de son habitude. Pour y remédier, il peut soit arrêter de fumer, ce qui entraîne l'annulation de la dissonance, soit se convaincre que fumer n'est pas si problématique : « Oh, je fume peu et par ailleurs je suis très sportif. » À bien y regarder, que l'on fume peu ou beaucoup ne diminue en rien la nocivité de la cigarette, pas plus que la pratique du sport ne compense ses effets délétères (que diriez-vous du conjoint

violent qui affirme compenser les coups qu'il inflige à sa compagne en lui offrant de somptueux cadeaux ?). Ce fumeur s'est en quelque sorte autopersuadé que son comportement n'était pas si dangereux : il vient de faire, sans en avoir conscience, de la réduction de dissonance cognitive.

La réduction de la dissonance cognitive en 3 citations

« Par-dessus tout, les gens cherchent à maintenir une cohérence dans leur vision du monde, leur idéologie, leurs systèmes de croyances et leurs attitudes. »

Leon Festinger

Leon Festinger est le père du concept de réduction de la dissonance cognitive. En tant que psychologue social, c'est lui qui a battu en brèche l'idée que nous étions des êtres essentiellement rationnels mus par des décisions logiques et cohérentes. Si Sigmund Freud a mis en évidence qu'il existe une dimension étrangère et inconsciente dans notre psychisme, Leon Festinger a pour sa part prouvé que nous n'étions de loin pas aussi rationnels que nous aimons à le croire : nous sommes prêts à bien des entorses à la logique et même au bon sens pour *paraître* cohérents…

« Nous sommes tous capables de croire des choses que nous savons être fausses, puis, quand notre erreur est finalement évidente, de déformer impudemment les faits afin de prouver que nous avions raison. »

George Orwell

Cette affirmation n'aurait pas déplu à Leon Festinger (ni au président américain Donald Trump, pour de tout autres raisons). En effet, le mécanisme de la réduction de la dissonance cognitive est si puissant qu'il nous amène à nous autopersuader, de telle sorte que nous en arrivons à croire ce que nous savions pourtant être faux quelque temps auparavant, quitte à déformer les faits. Nous ne mentons pas aux autres, mais nous nous mentons à nous-mêmes et finissons par croire à nos mensonges. Et tout cela à l'insu de notre esprit critique et au mépris de la logique la plus élémentaire.

« En tant qu'êtres humains faillibles, nous partageons tous une même tendance impulsive à nous justifier et à refuser d'assumer la responsabilité de nos actes dès lors qu'ils se révèlent néfastes, immoraux ou stupides. »

Carol Tarvis et Elliot Aronson

La réduction de la dissonance cognitive vise à préserver une belle image de nous-mêmes et pour cela nous amène à justifier nos actions et nos décisions antérieures, quand bien même celles-ci se révèlent problématiques. Plutôt que d'assumer la responsabilité de nos actes et de faire amende honorable, nous préférons

bien souvent nous justifier et trouver de bonnes raisons à ce que nous avons fait. C'est ce mécanisme qui nous empêche d'apprendre de certaines de nos erreurs et nous pousse donc à les reproduire encore et encore.

Les 3 conseils pour composer avec la réduction de la dissonance cognitive

1. Quoi que l'on fasse, on ne peut pas échapper à la réduction de la dissonance cognitive. C'est un mécanisme inhérent au bon fonctionnement du psychisme : sans elle, il nous serait impossible de préserver une image cohérente du monde et surtout de nous-mêmes. Nos incessantes contradictions, inconstances, incohérences et paradoxes nous seraient constamment renvoyés en plein visage et nous aurions tôt fait de sombrer dans le désespoir. Comment nous définir et savoir qui nous sommes si nos agissements sont inconsistants et décousus ?

Le premier conseil, qui a pour but d'éviter de lutter contre ce mécanisme, est plutôt d'apprendre à le **reconnaître** lorsqu'il est à l'œuvre. Prendre conscience de nos tentatives d'autojustification est un premier pas.

2. Sauvegarder une belle image de nous-mêmes est une finalité somme toute positive. Mais la réduction

de la dissonance cognitive peut aussi entraîner des conséquences fâcheuses, en particulier lorsqu'elle nous incite à persévérer dans des comportements délétères : continuer à fumer, à se nourrir de manière malsaine, à polluer l'environnement, etc.

Le deuxième conseil vise ainsi à mesurer la portée de nos actes pour eux-mêmes et évaluer les conséquences qu'ils provoquent plutôt que de chercher à les justifier. Peu importent les raisons que l'on invoque, un acte malsain reste malsain, un acte égoïste reste égoïste. En ne succombant pas à la tentation de l'autojustification, nous augmentons les chances de changer, de nous améliorer… et **d'agir en accord avec nos valeurs.**

3. Certaines personnes risquent d'être consternées devant l'ampleur et la portée de la réduction de la dissonance cognitive. Il en ressort en effet l'image d'un être humain profondément contradictoire et peu cohérent, prompt à trouver des justifications à ses comportements dérangeants plutôt que de les changer.

Le troisième conseil est donc **d'accepter** que nous ne sommes pas des êtres aussi rationnels, logiques et cohérents que nous le prétendons, et de nous en accommoder. Nous sommes des êtres complexes, hétéroclites et souvent contradictoires, mais nous pouvons **œuvrer à devenir plus cohérents,** en tout cas à agir conformément à nos valeurs et nos idéaux.