

# **Biais cognitifs en kinésithérapie**

**Thierry BLAIN**

## **Mentions Légales**

***Titre du livre :*** Biais cognitifs en kinésithérapie

***Auteur :*** Thierry BLAIN

***Code ISBN :*** 9798863980867

***Marque éditoriale :*** Independently published

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Le téléchargement, la numérisation et la distribution de ce livre, sous quelque forme ou moyen, y compris l'électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre sans l'autorisation du détenteur du droit d'auteur sont illégaux et punis par la loi. Veuillez acheter uniquement des éditions autorisées de cette œuvre et ne participez ou n'encouragez pas le piratage. Votre soutien au travail de l'auteur est apprécié.

© NOVEMBRE 2023, Ardennes, France

# PROGRAMME DE FORMATION EN LIGNE

## *Biais cognitifs en kinésithérapie*

---

### **MODULE 1 : INTRODUCTION AUX BIAIS COGNITIFS.....9**

- 1.1) INTRODUCTION.....9
- 1.2) DÉFINITION DES BIAIS COGNITIFS.....11
- 1.3) IMPORTANCE DES BIAIS COGNITIFS :.....11
- 1.4) POURQUOI A-T-ON DES BIAIS COGNITIFS ?.....13
- 1.5) COMMENT LES BIAIS COGNITIFS AFFECTENT LA PRISE DE DÉCISION EN MÉDECINE.....15

### **MODULE 2 : BIAIS COGNITIFS EN MÉDECINE.....19**

- 2.1) LE BIAIS DE CONFIRMATION : VOYAGE AU CŒUR DE NOS PRÉJUGÉS...19
- 2.2) BIAIS D'ANCRAGE : SE FIER TROP FORTEMENT À LA PREMIÈRE INFORMATION REÇUE.....22
- 2.3) LE BIAIS DE DISPONIBILITÉ : L'EMPRISE DES SOUVENIRS RÉCENTS ET MARQUANTS.....23
- 2.4) LE BIAIS DE REPRÉSENTATIVITÉ : QUAND LES STÉRÉOTYPES GUIDENT NOS JUGEMENTS.....27
- 2.5) LE BIAIS D'OPTIMISME : QUAND L'ESPOIR COLORE NOTRE RÉALITÉ.....30

### **MODULE 3 : LES BIAIS COGNITIFS LIÉS À NOTRE CERVEAU.....35**

- 3.1) LES DEUX HÉMISPÈRES CÉRÉBRAUX : DROIT ET GAUCHE EN KINÉSITHÉRAPIE ET LEURS BIAIS POTENTIELS.....35
- 3.2) LES QUATRE TYPES D'APPRENANTS ET LES BIAIS COGNITIFS ASSOCIÉS...38
- 3.3) BIAIS COGNITIFS ET LES QUATRE CERVEAUX : COMMENT NOTRE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL INFLUENCE NOTRE PRISE DE DÉCISION.....42

## **MODULE 4 : BIAIS COGNITIFS EN KINÉSITHÉRAPIE.....47**

- 4.1) INTRODUCTION.....47
- 4.2) LE BIAIS DE CONFIRMATION EN KINÉSITHÉRAPIE : QUAND NOS ATTENTES INFLUENT NOTRE JUGEMENT CLINIQUE.....48
- 4.3) LE BIAIS DE DISPONIBILITÉ EN KINÉSITHÉRAPIE : QUAND LA MÉMOIRE RÉCENTE INFLUENCE NOTRE JUGEMENT CLINIQUE.....52
- 4.4) LE BIAIS DE REPRÉSENTATIVITÉ EN KINÉSITHÉRAPIE : QUAND LES STÉRÉOTYPES INFLUENT NOTRE DIAGNOSTIC.....55
- 4.5) LE BIAIS D'OPTIMISME EN KINÉSITHÉRAPIE : QUAND L'ESPOIR INFLUENCE NOTRE JUGEMENT PROFESSIONNEL.....59
- 4.6) LE BIAIS COGNITIFS DANS LES TRAITEMENTS EN KINÉSITHÉRAPIE.....62
- 4.7) LE BIAIS COGNITIFS LIÉS À LA FORMATION INITIALE EN KINÉSITHÉRAPIE 66

## **MODULE 5 : STRATÉGIES POUR SURMONTER LES BIAIS COGNITIFS69**

- 5.1) RECONNAISSANCE ET PRISE DE CONSCIENCE : LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS LE CHANGEMENT.....69
- 5.2) DÉMARCHES POUR SURMONTER LES BIAIS COGNITIFS :.....71
- 5.3) UTILISATION D'OUTILS ET DE CHECK-LISTS : LA MÉTHODOLOGIE AU SERVICE DE L'OBJECTIVITÉ.....73
- 5.4) FEEDBACK ET REVUE PAR LES PAIRS : COLLABORER POUR UNE MEILLEURE CLARTÉ.....75
- 5.5) RÉFLEXION ET AUTO-ÉVALUATION : L'INTROSPECTION AU SERVICE DE LA CLARTÉ.....77

## **MODULE 6 : ÉTUDES DE CAS ET SCÉNARIOS PRATIQUES.....81**

- 6.1) ANALYSE DE CAS RÉELS EN KINÉSITHÉRAPIE : LES BIAIS COGNITIFS EN ACTION.....81
- 6.2) SCÉNARIOS INTERACTIFS POUR IDENTIFIER ET CORRIGER LES BIAIS.....83
- 6.3) DISCUSSIONS ET DÉBRIEFINGS POUR RENFORCER L'APPRENTISSAGE.....88
- 6.4) FEEDBACK ET RECOMMANDATIONS POUR L'AMÉLIORATION CONTINUE. 90

## **MODULE 7 : MISE EN PRATIQUE.....93**

7.1) EXEMPLES CONCRETS.....	93
7.2) QUELQUES EXEMPLES DE CHECK-LISTS POUVANT AIDER À RÉDUIRE LES BIAIS COGNITIFS.....	99
7.3) CRÉER UNE CHECK-LIST EFFICACE POUR RÉDUIRE LES BIAIS COGNITIFS EN KINÉSITHÉRAPIE :.....	102
7.4) QUELQUES CONSEILS POUR BIEN UTILISER UNE CHECK-LIST AFIN DE RÉDUIRE LES BIAIS COGNITIFS EN MÉDECINE :.....	104
7.5) CHECK-LIST POUR UNE DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE RAISONNÉE.....	105
<b>MODULE 8 : RÉFLEXIONS.....</b>	<b>117</b>
8.1) HISTORIQUE DES BIAIS COGNITIFS :.....	117
8.2) L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE A-T-ELLE DES BIAIS COGNITIFS.....	120
8.3) LES BIAIS COGNITIFS DANS L'ÉLABORATION D'UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE.....	123
8.4) LES BIAIS COGNITIFS : ENTRE SCIENCE ET HUMANITÉ.....	125
8.5) D'AUTRES BIAIS COGNITIFS.....	144
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>147</b>
<b>RESSOURCES.....</b>	<b>149</b>

## MODULE 1

# INTRODUCTION AUX BIAIS COGNITIFS

---

### 1.1) INTRODUCTION

Dans un monde en constante évolution, où la science et la technologie progressent à un rythme effréné, la capacité de prendre des décisions éclairées et objectives est plus cruciale que jamais. Cependant, malgré nos meilleures intentions, nous sommes tous sujets à des biais cognitifs - ces filtres inconscients qui influencent notre perception, notre jugement et notre prise de décision.

Ce livre, « Biais cognitifs en kinésithérapie », vise à éclairer le lecteur sur ces mécanismes souvent insidieux qui peuvent fausser notre jugement professionnel. Avant de plonger dans le vif du sujet, il est essentiel de comprendre les grands principes des biais cognitifs. Qu'est-ce qu'un biais cognitif ? Comment se manifeste-t-il ? Et surtout, comment peut-on le reconnaître et le contrer ? Nous explorerons ces questions à travers des exemples précis, illustrant comment ces biais peuvent influencer notre quotidien, bien au-delà du monde médical.

Cependant, le cœur de cet ouvrage se concentre sur le monde spécifique de la kinésithérapie. La kinésithérapie, comme toute discipline médicale, n'est pas à l'abri des biais cognitifs. Qu'il s'agisse de l'évaluation d'un patient, de la prescription d'un traitement ou de la réflexion sur les meilleures pratiques, les kinésithérapeutes doivent être conscients des pièges potentiels qui les guettent. En comprenant ces biais et en apprenant à les reconnaître, ils peuvent améliorer la qualité de leurs soins, renforcer la confiance de leurs patients et contribuer à l'avancement de leur profession.

Ce voyage à travers les méandres de la cognition humaine ne se veut pas seulement théorique. Il est conçu pour être un guide pratique pour tous les kinésithérapeutes, qu'ils soient en début de carrière ou expérimentés. À travers des études de cas, des réflexions et des exercices, nous chercherons à offrir des outils concrets pour naviguer avec succès dans le monde complexe de la prise de décision en kinésithérapie.

Alors, embarquez avec nous dans cette exploration fascinante de l'esprit humain. Ensemble, nous découvrirons comment, en tant que kinésithérapeutes, nous pouvons affiner notre jugement, améliorer notre pratique et offrir le meilleur à nos patients.



## **1.2) DÉFINITION DES BIAIS COGNITIFS**

Les biais cognitifs sont des erreurs systématiques de pensée qui affectent le jugement et la prise de décision des individus. Ce sont des déviations par rapport à la pensée logique ou rationnelle, qui peuvent amener les individus à percevoir la réalité de manière déformée. Ces biais sont souvent le résultat de la manière dont le cerveau traite l'information, cherchant à simplifier les informations complexes pour faciliter la prise de décision rapide.

## **1.3) IMPORTANCE DES BIAIS COGNITIFS :**

1. Sur la prise de décision : Les biais cognitifs peuvent influencer nos décisions, souvent sans que nous en soyons conscients. Comprendre ces biais peut aider à prendre des décisions plus éclairées et rationnelles.
2. Sur les relations interpersonnelles : Les biais peuvent affecter la manière dont nous percevons et interagissons avec les autres, ce qui peut avoir des conséquences sur nos relations personnelles et professionnelles.
3. Sur la santé mentale : Certains biais cognitifs peuvent contribuer à des troubles mentaux, tels que l'anxiété ou la dépression. Par exemple, le biais de confirmation peut amener une personne à ne prêter attention qu'aux informations qui

confirment ses croyances négatives sur elle-même.

4. Sur l'économie et finance : Les biais cognitifs jouent un rôle majeur dans les décisions économiques et financières. Par exemple, le biais de l'excès de confiance peut amener les investisseurs à surestimer leurs capacités et à prendre des risques inutiles.
5. Sur la politique et société : Les biais cognitifs peuvent influencer nos opinions politiques et notre perception des événements sociaux. Ils peuvent également être exploités par les médias ou les politiciens pour influencer l'opinion publique.
6. Sur la recherche et science : La compréhension des biais cognitifs est essentielle pour garantir l'intégrité et la validité de la recherche scientifique. Les chercheurs doivent être conscients de ces biais pour éviter de tirer des conclusions erronées.

En résumé, les biais cognitifs sont profondément ancrés dans la psychologie humaine et ont un impact sur presque tous les aspects de notre vie quotidienne. Reconnaître et comprendre ces biais est essentiel pour améliorer notre jugement, notre prise de décision et notre interaction avec le monde qui nous entoure.

## **1.4) POURQUOI A-T-ON DES BIAIS COGNITIFS ?**

Les biais cognitifs sont des erreurs systématiques de jugement et de raisonnement que les individus font dans certaines circonstances. Ils sont le résultat de la manière dont notre cerveau traite l'information. Voici quelques raisons pour lesquelles nous avons des biais cognitifs :

1. **Économie cognitive** : Notre cerveau cherche à économiser de l'énergie. Traiter toutes les informations disponibles de manière approfondie serait épuisant et inefficace. Les biais cognitifs peuvent donc être vus comme des raccourcis mentaux ou des heuristiques qui nous permettent de prendre des décisions rapidement.
2. **Limitation de la capacité de traitement** : Le cerveau humain a une capacité limitée à traiter l'information. Les biais cognitifs peuvent aider à filtrer et à prioriser les informations pour éviter une surcharge d'informations.
3. **Évolution** : Certains biais peuvent avoir des origines évolutives. Par exemple, le biais de confirmation (la tendance à rechercher et à interpréter des informations qui confirment nos croyances préexistantes) pourrait avoir été bénéfique pour nos ancêtres en renforçant la cohésion sociale au sein des groupes.

4. Apprentissage et socialisation : De nombreux biais cognitifs sont le résultat de nos expériences passées, de notre éducation et de notre socialisation. Par exemple, si nous avons été récompensés pour un certain comportement dans le passé, nous sommes plus susceptibles de le répéter à l'avenir, même si ce comportement n'est pas optimal dans une nouvelle situation.
5. Protection émotionnelle : Certains biais servent à protéger notre estime de soi ou à éviter des émotions négatives. Par exemple, le biais de l'optimisme nous amène à surestimer la probabilité d'événements positifs et à sous-estimer la probabilité d'événements négatifs.
6. Simplification de la complexité : Le monde est complexe et incertain. Les biais cognitifs peuvent aider à simplifier cette complexité en nous permettant de voir des modèles et des relations causales, même lorsqu'ils n'existent pas.

Il est important de noter que, bien que les biais cognitifs puissent conduire à des erreurs de jugement, ils ne sont pas nécessairement "mauvais" ou "défectueux". Dans de nombreuses situations, ces raccourcis mentaux sont adaptatifs et utiles. Cependant, dans d'autres contextes, en particulier dans le monde

moderne complexe, ils peuvent conduire à des erreurs de perception, de jugement et de décision.

### **1.5) COMMENT LES BIAIS COGNITIFS AFFECTENT LA PRISE DE DÉCISION EN MÉDECINE.**

La prise de décision en médecine est un processus complexe qui implique l'évaluation de multiples informations, souvent dans des situations d'incertitude. Les biais cognitifs peuvent influencer ce processus de manière significative, avec des conséquences potentiellement graves pour les patients. Voici comment les biais cognitifs peuvent affecter la prise de décision en médecine.

Nous allons évoquer quelques biais classiques avec des exemples. Plus tard, je vous citerai l'ensemble des biais possible.

#### **Tout d'abord**

1. Le Biais de confirmation : Les médecins peuvent chercher ou interpréter des informations de manière à confirmer leurs hypothèses initiales, tout en ignorant ou minimisant des informations qui pourraient les contredire. Cela peut conduire à des diagnostics erronés ou à des traitements inappropriés.
2. Biais d'ancrage : Les médecins peuvent s'accrocher à une première impression ou à une première

information, même si des données ultérieures suggèrent une autre interprétation. Par exemple, un médecin peut rester fixé sur un diagnostic initial malgré l'apparition de nouveaux symptômes.

3. Biais de disponibilité : Les médecins peuvent baser leurs décisions sur des informations ou des cas récents ou mémorables, plutôt que sur une évaluation objective de toutes les données disponibles.
4. Biais de représentativité : Les médecins peuvent juger de la probabilité d'une maladie en fonction de la manière dont un patient "ressemble" à un cas typique, plutôt que sur la base de la prévalence réelle de la maladie.
5. Biais d'optimisme : Les médecins peuvent sous-estimer les risques associés à une intervention ou surestimer les chances de succès d'un traitement.
6. Biais de l'effet de dotation : Les médecins peuvent accorder une valeur excessive à un traitement ou à une intervention simplement parce qu'ils l'ont initié ou recommandé.
7. Biais de l'effet de groupe : Les médecins peuvent être influencés par les opinions ou les pratiques de leurs collègues, même si ces opinions ne sont pas basées sur des preuves solides.
8. Biais de l'effet de statu quo : Les médecins peuvent avoir tendance à continuer un traitement ou une

intervention simplement parce que c'est ce qui a toujours été fait, même si de nouvelles informations suggèrent qu'une autre approche pourrait être meilleure.

9. Biais de l'effet de cadrage : La manière dont une information est présentée peut influencer la décision d'un médecin. Par exemple, un médecin peut être plus enclin à recommander une intervention si on lui dit qu'elle a 90% de chances de succès plutôt que 10% de chances d'échec.
10. Biais de l'effet de confirmation post-décisionnelle : Après avoir pris une décision, les médecins peuvent chercher des informations qui justifient leur choix et ignorer celles qui pourraient le remettre en question.

La reconnaissance et la compréhension de ces biais sont essentielles pour améliorer la qualité des soins médicaux. Des formations spécifiques, des checklists, des protocoles basés sur des preuves et une réflexion critique peuvent aider à atténuer l'impact de ces biais sur la prise de décision en médecine.