

# Astuce de MD

## Réflexion: 17 pièges à éviter!



**Les schémas de pensée qui enferment notre réflexion influencent nos décisions et sont à l'origine de nombreuses catastrophes en communication. Il est temps de les examiner d'un peu plus près pour s'en défaire. Car ce n'est qu'en étant pleinement conscient de ces blocages que vous parviendrez à penser en toute liberté. Heike Thormann, formatrice en créativité et experte en pensée créative, a identifié 17 de ces pièges à éviter.**

#### **Piège n° 1: les suppositions implicites**

Tirer des conclusions à partir de sa seule expérience, c'est déjà faire fausse route. Chaque personne est différente, et tout comme les priorités de chacun. Si l'on suppose que les autres ont les mêmes objectifs que nous, on nie cet état de fait. On ne peut alors s'imaginer le monde hors de notre entendement ou de notre expérience.

#### **Piège n° 2: les dogmes inconscients**

Les dogmes inconscients déforment la réalité. Il peut s'agir de préjugés comme «les femmes ne savent pas se garer», ou de présupposés tels que «les jeunes filles doivent être mignonnes et gentilles» ou «si l'on me critique, c'est que l'on ne m'apprécie pas».

#### **Piège n° 3: les conclusions arbitraires**

Quand on tire des conclusions sans posséder tous les éléments ou sans connaître le point de vue de l'autre partie, celles-ci sont arbitraires et infondées.

#### **Piège n° 4: la solution de facilité**

Quand, comme Sherlock Holmes, on exclut tout ce qui est compliqué et que, même dans les situations complexes, on recherche la solution la plus évidente, on tombe dans la facilité.

#### **Piège n° 5: l'habitude**

Notre cerveau est paresseux. Si on ne le stimule pas, il préfère toujours les solutions déjà trouvées.

#### **Piège n° 6: la routine**

Ceux qui restent prisonniers de la routine s'en tiennent à des scénarios programmés, s'isolent des retours extérieurs, évitent l'autocritique et ratent les changements, jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Henry Ford avait déjà identifié cette erreur; on lui prête d'ailleurs les mots: «Trouvez-moi des hommes qui n'ont pas encore appris ce qui ne marche pas».

#### **Piège n° 7: le tunnel**

Le tunnel limite notre perception de la réalité. Dans un tunnel, le chemin est droit; impossible d'aller spontanément à droite ou à gauche. Ceux qui pensent en tunnel ne font que réagir ou se contentent de suivre le cours des choses qui est imposé. Le stress et le manque de temps, notamment, peuvent mener à des «pensées réflexes».

#### **Piège n° 8: la réflexion stéréotypée**

Les réflexions stéréotypées se caractérisent par le fait que nous prenons pour acquis qu'une chose est comme elle est et telle qu'elle a toujours été. Nous réfléchissons et pensons par stéréotypes, guidés par la routine.

#### **Piège n° 9: le noir et blanc**

Ceux qui pensent en noir et blanc ne voient pas les nuances de gris, les subtilités, les autres solutions. Ils sont dans une logique de «soit on fait ceci, soit cela», et non de «on pourrait faire ceci, ou bien encore cela». Ils se disent par exemple «Je suis soit un perdant, soit un gagnant». Mais serait-il possible d'être simplement une personne normale?

#### **Piège n° 10: la perception sélective**

Nous possédons tous des filtres qui nous empêchent d'être submergés par les millions d'informations qui nous parviennent chaque jour. Ces filtres sont une bénédiction, mais ils peuvent devenir un véritable fléau si on s'engouffre dans une seule direction et si l'on ne prend en compte que ce qu'on veut bien entendre, en oubliant tout le reste.

#### **Piège n° 11: les attentes**

Si l'on part du principe que tout ce que l'on veut faire pendant ses vacances, c'est aller à la plage, on passera à côté des trésors de la région. Et quand on pense savoir ce que l'on va trouver, on ne fait plus attention à ce qui est là.

#### **Piège n° 12: les sentiments**

Si l'on pense que l'on n'est pas créatif, on n'a aucune chance de se sentir créatif. L'inverse ne marche pas. Ces sentiments, produits par des schémas de pensée bien précis, orientent notre réflexion. C'est un cercle vicieux.

#### **Piège n° 13: la construction de la réalité**

Nous compartimentons notre monde comme nous le voyons et non pas comme il est vraiment. Si l'on croit que les individus sont mauvais, il sera difficile de voir la réalité autrement. De surcroît, on risque d'attirer des gens qui pensent la même chose.

**Piège n° 14: l'anticipation**

Les enfants qui se réjouissent de l'approche de Noël et qui, impatients, ouvrent les fenêtres du calendrier de l'aveugle réfléchissent par anticipation. Cela signifie qu'ils s'imaginent Noël à l'avance. Mais l'anticipation peut également avoir des côtés négatifs, par exemple si vous jetez aux oubliettes votre nouvelle idée par anticipation des problèmes qu'il vous faudra surmonter pour la mettre en œuvre.

**Piège n° 15: le scénario catastrophe**

La clé du succès tient dans cette expression: qui ne tente rien n'a rien. Quand on reste immobile par peur de la catastrophe, on évite certes les résultats négatifs, mais aussi les positifs. Quand on ose, on va peut-être à l'échec. Mais quand on n'ose pas, on va droit à l'échec.

**Piège n° 16: l'interprétation personnelle**

On se complique souvent la vie en croyant savoir ce que les autres pensent de nous. On le fait de manière consciente en se croyant visé par des propos. Nous «lisons les pensées» de notre interlocuteur ou interprétons ses actions. Si, par exemple, deux personnes commencent un conciliabule, cela ne signifie pas qu'ils complotent contre nous. Soyez ouverts dans votre communication pour éviter les malentendus.

**Piège n° 17: l'intelligence**

Plus une personne est intelligente, plus elle court le risque de s'embourber dans ses propres pensées: c'est là une des thèses du psychologue britannique Edward de Bono, le père de la «pensée latérale». Il a développé le concept de «piège de l'intelligence»: quand une personne pense qu'elle est assez intelligente pour qu'une erreur ne lui arrive pas deux fois, elle se repose sur ses capacités, se fait corriger à contrecœur et ne s'intéresse pas aux autres solutions. Elle se laisse donc facilement enfermer dans des schémas d'idée préconçus.

Source: [www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com), © 2010 Heike Thormann, première publication 13/10/2010

Pour plus d'informations: [www.poste.ch/directpoint](http://www.poste.ch/directpoint).

La Poste Suisse  
PostMail  
Marketing direct  
Viktoriastrasse 21  
3030 Berne

Téléphone 0848 888 888  
E-Mail [directpoint@post.ch](mailto:directpoint@post.ch)  
Internet [www.poste.ch/directpoint](http://www.poste.ch/directpoint)