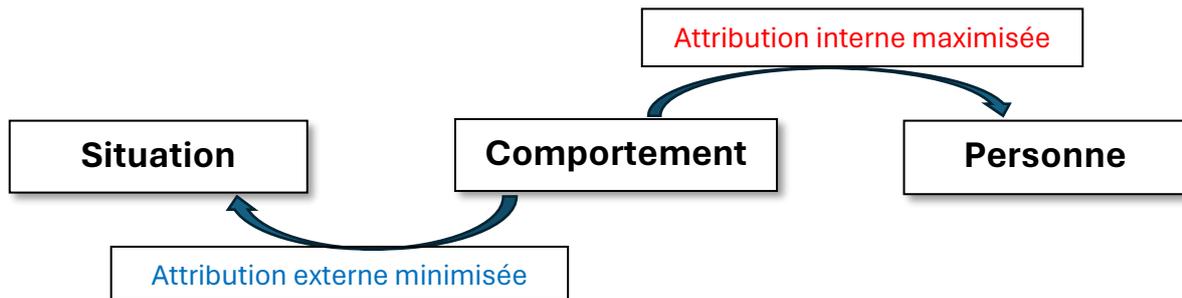


Attribution causale

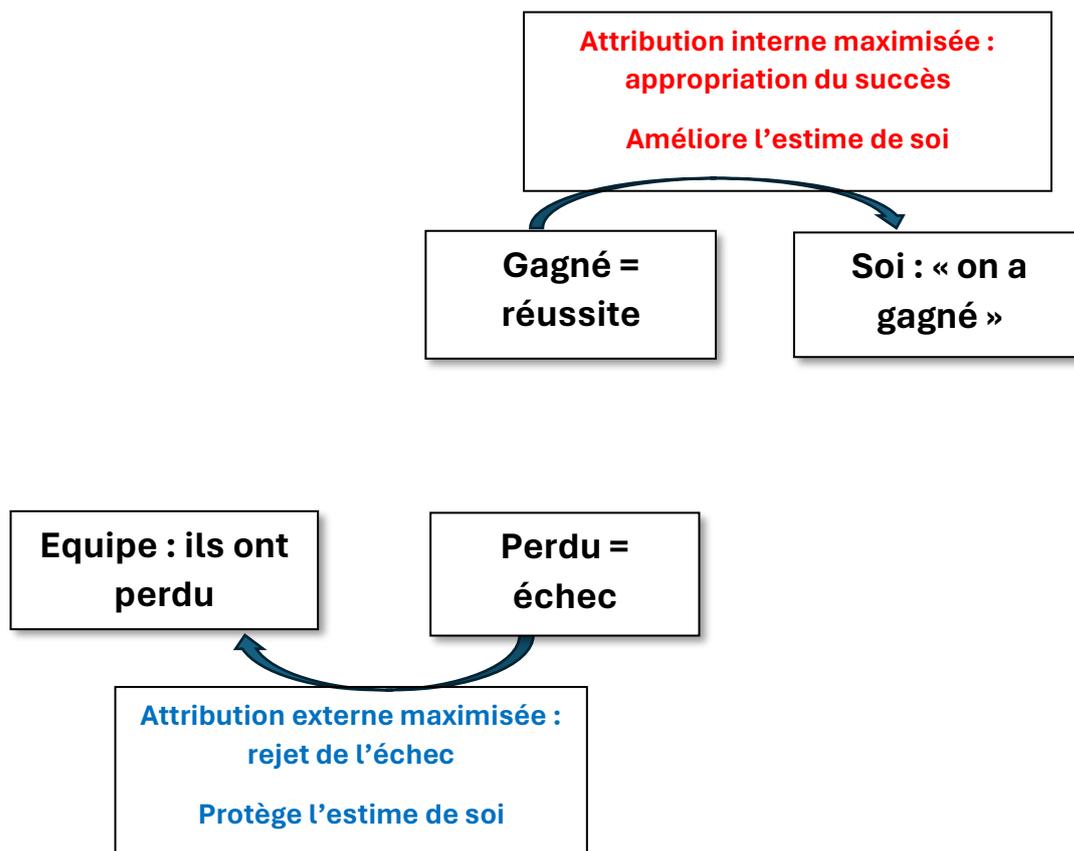
L'attribution causale est un processus cognitif qui nous permet d'expliquer nos comportements et ceux des autres. C'est une interprétation de la réalité. En observant un comportement, nous en déduisons des causes comme étant une caractéristique de la personne (**attribution interne**) ou de la situation (**attribution externe**).

Il existe un biais lors de cette interprétation. Nous avons tous davantage tendance à expliquer un comportement par des raisons internes plutôt qu'externes. **L'erreur fondamentale d'attribution** conduit à « mettre » la responsabilité d'un comportement à la personne plutôt qu'à la situation.



Ces processus cognitifs vont influencer nos émotions et impacter l'estime de soi selon que le comportement est évalué positivement ou négativement.

Par exemple, lorsque la France a gagné la coupe du monde en 1998, nous disons « on a gagné » en s'appropriant la victoire. En 2002, face à la défaite nous disons « ils ont perdu ». Il y a appropriation de la réussite pour se valoriser (augmenter l'estime de soi) et rejet de l'échec sur autrui (protéger l'estime de soi).

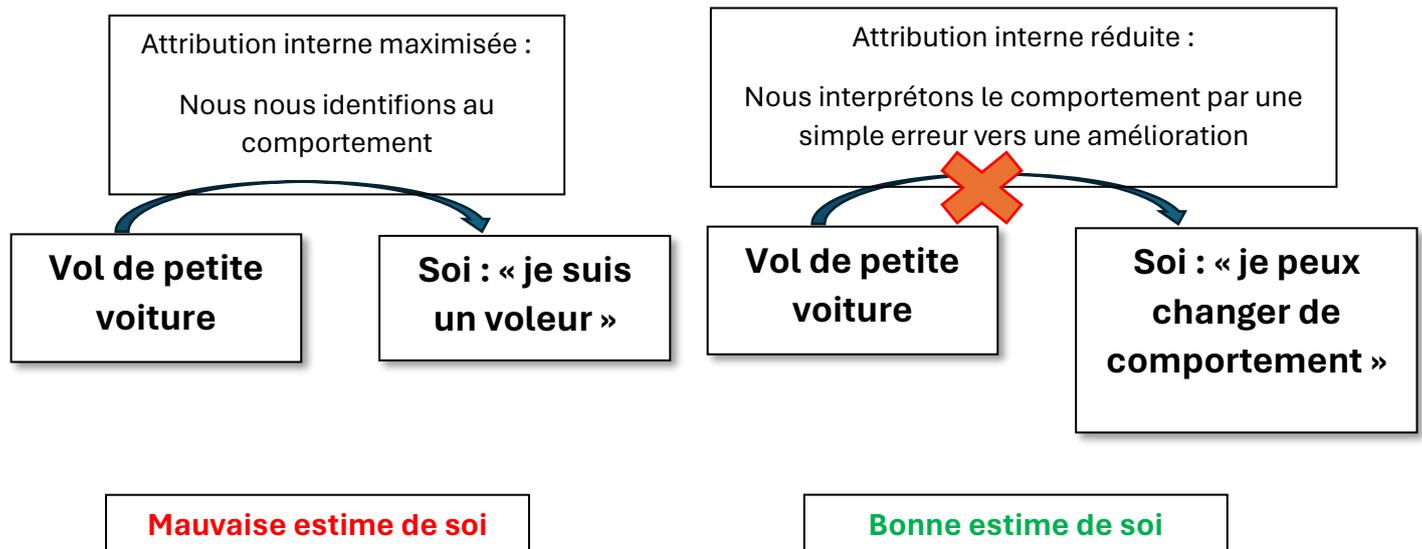


Les effets de l'attribution interne par les autres et soi-même

Non seulement, ce mécanisme intervient dans la valeur que l'on s'attribue, mais aussi, sur la construction de soi. Il structure l'estime de soi.

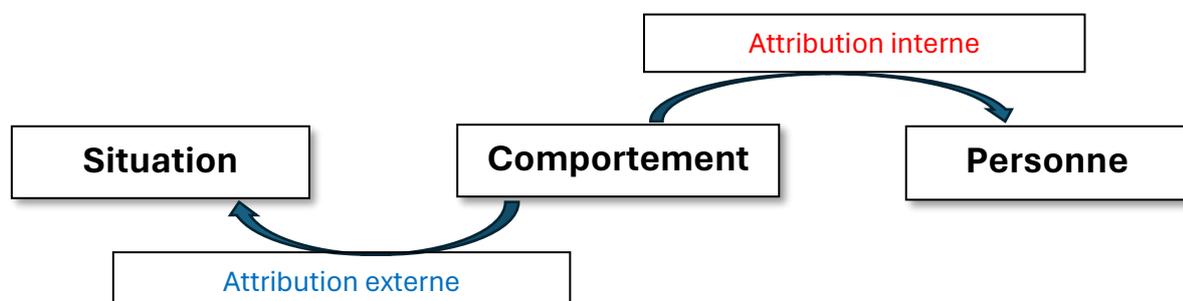
Par exemple, si un enfant vole la petite voiture de son camarade et que vous lui dites « ce n'est pas bien de voler, tu es un voleur, un vilain garçon... », vous attribuez alors un trait négatif que l'enfant va s'approprier pour lui-même « je suis un voleur, je suis mauvais... ».

En revanche, si vous dites « ce n'est pas bien de voler, qu'est-ce que tu penseras si on te vole ta petite voiture ? qu'est-ce que tu peux faire d'autre qui sera mieux pour tout le monde ? ». Il y a jugement du comportement sans toucher à l'estime de soi et en apprenant à changer de comportement.



Ce biais cognitif nous conduit donc à une explication partielle dans laquelle nous nous allouons une plus forte responsabilité que la réalité. Nous avons tendance à nous sentir responsable de tout. Ceci nous ronge parfois, dégrade notre estime de soi et notre confiance en soi. Il produit des émotions négatives (remord, culpabilité, honte...).

Est-ce une erreur ponctuelle ?
Comment puis-je corriger cette erreur ?
Mes qualités qui relativisent cette erreur ?



Quelle est le contexte ?
Qui sont les autres acteurs ?
Quel déroulement a conduit à ce comportement ?

Le camembert des responsabilités

Pour redonner de l'objectivité, nous utilisons le camembert des responsabilités.

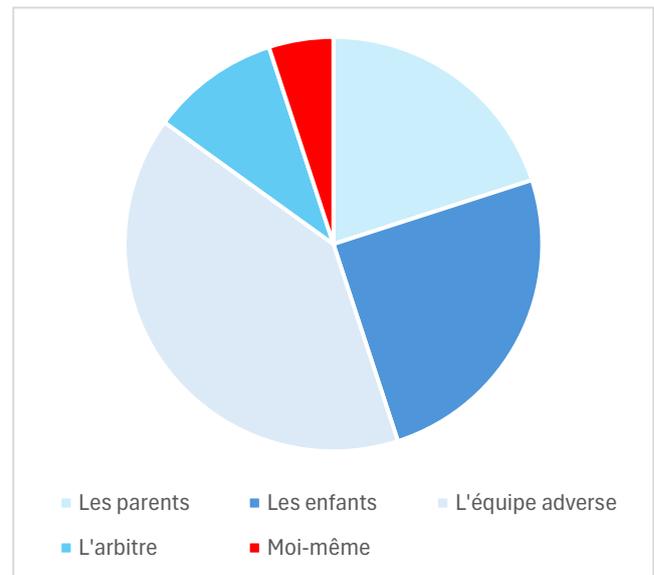
Prenons la situation d'un entraîneur d'une équipe de foot qui a perdu un match important. Il va surestimer sa part de responsabilité dans la défaite (80%) et penser qu'il n'a pas fait ce qu'il faut, qu'il est un mauvais entraîneur....

Avec le camembert des responsabilités, il va faire la liste des personnes impliquées et des circonstances externes. Il va se situer à la fin de la liste. Puis, il va allouer un % de responsabilité à chacun en finissant pas lui-même.

Situation

L'équipe a perdu le match

Liste des impliqués	Pourcentage
Les parents ont emmené les enfants en retard	20%
Des enfants avaient oublié leur matériel	25%
L'équipe adverse était bien préparée	40%
L'arbitre a fait des erreurs	10%
Moi-même	5%
Total	100%



De cette façon l'entraîneur va certes prendre conscience de ses erreurs, mais moins culpabiliser et mettre en place une logique de progrès en restant bienveillant.