

VOIR SEULEMENT CE EN QUOI NOUS CROYONS DANS LE IAIDO

Par **Danielle Borra** Sensei, Kyoshi 7e dan laido (Kiryoku.it, 9 Octobre 2026)



Vendredi et samedi derniers, j'animais un atelier pour doctorants sur les biais cognitifs et la recherche scientifique en collaboration avec des collègues d'autres départements.

En même temps, il m'arrivait des nouvelles d'Espagne sur le séminaire de laido (*le Classico à Madrid*) et sur les différentes questions qui y étaient posées.

Les deux phénomènes m'ont amené à réfléchir sur le thème des biais appliqués au laido, en particulier sur l'un des principaux biais, celui de confirmation (confirmation bias), qui revêt une importance particulière dans le domaine de la recherche scientifique mais pas seulement.

Pour ceux qui ne le savent pas encore, les biais sont des interprétations/distorsions (souvent des erreurs) subjectives de la réalité qui conduisent à une évaluation et à un choix

souvent erronés. Cela se produit en raison de schémas mentaux, de peurs ou de préjugés qui poussent à des interprétations et des actions pas toujours rationnelles. Les biais sont très étudiés en psychologie, en neurosciences et en marketing, plus de 200 ont été identifiés dans la littérature, mais ce nombre est en évolution.

Le biais de confirmation, en particulier, est la tendance à chercher, interpréter, privilégier et mémoriser les informations d'une manière qui confirme ses propres croyances, attentes ou hypothèses préexistantes, en négligeant ou en minimisant celles qui les contredisent.

En y réfléchissant, cela nous est tous arrivé : nous lisons une information qui confirme ce que nous pensions déjà et nous la trouvons immédiatement convaincante; nous en lisons une qui la contredit et nous la jugeons peu fiable, mal écrite ou partielle.

Ce n'est ni un cas isolé ni un défaut personnel : c'est l'un des mécanismes cognitifs les plus étudiés et les plus répandus de l'esprit humain. Raymond Nickerson a rassemblé, dans une synthèse devenue un classique, des dizaines d'études sur le biais de confirmation, le définissant probablement comme le plus connu et admis parmi les erreurs de raisonnement identifiées par la recherche psychologique, au point de pouvoir expliquer à lui seul une part considérable des malentendus et des conflits entre personnes, groupes et nations (Nickerson, 1998).

Comprendre comment cela fonctionne est utile à toute personne qui doit apprendre quelque chose de nouveau, mais cela l'est également pour ceux qui enseignent, car ce biais agit tant dans l'esprit de celui qui apprend que dans celui de celui qui guide l'apprentissage et, comme toujours, la prise de conscience aide à atténuer les effets de ce court-circuit cognitif.

Lorsqu'on apprend quelque chose, le biais de confirmation est un obstacle particulièrement insidieux car il va à l'encontre même du fondement de l'apprentissage : la capacité de revoir une idée fausse à la lumière d'une meilleure preuve.

Par exemple, une idée erronée chez un étudiant peut résister à l'enseignement précisément à cause de ce mécanisme : celui qui est convaincu d'une explication a tendance à interpréter même une remarque ambiguë comme une confirmation, tandis qu'une observation clairement contraire génère plus d'attention mais pas nécessairement un changement d'avis, surtout lorsque l'attachement envers la conviction initiale est fort.

Les retombées pratiques sont différentes : un étudiant convaincu d'avoir compris un sujet a tendance à chercher des exercices et des explications qui confirment sa propre compréhension au lieu de ceux qui pourraient en dévoiler les lacunes; ou encore ceux qui étudient un sujet controversé risquent de ne lire que les sources qui reflètent déjà ce qu'ils pensent, affaiblissant ainsi la pensée critique au lieu de la renforcer.

Le biais de confirmation agit, souvent de manière encore plus subtile, même chez ceux qui enseignent. Nous croyons savoir les choses et ne prêtons plus attention à ce qui se dit, ou bien nous écoutons mais ne retenons que ce qui confirme nos convictions, cessant ainsi, dans les faits, d'apprendre.

En laïdo, on peut observer de nombreux exemples de ce type. Le biais de confirmation agit plus fortement sur les personnalités majoritairement égocentriques, alimentant un cercle vicieux qui limite l'apprentissage et l'épanouissement.

On peut également observer le biais de confirmation sous un autre angle particulièrement insidieux pour un enseignant : si l'enseignant se forge une impression initiale sur un élève (ce qui est inévitable), il a tendance à interpréter les comportements suivants de manière cohérente avec cette première impression, même lorsque des signaux différents émergent.

À cela s'ajoute ce qu'on appelle l'effet des attentes de l'enseignant : les attentes qu'un enseignant se construit sur un élève tendent à orienter, souvent inconsciemment, la manière dont il s'adresse à lui, les opportunités qu'il lui offre et même la manière dont il évalue ses performances, avec le risque concret de confirmer précisément ce qu'il avait imaginé, dans un cercle qui s'autoalimente.

Cela rend nécessaire une attitude de vigilance, par exemple en se demandant, face à une évaluation déjà établie, quelle preuve serait capable de la faire changer. C'est une question simple mais inconfortable, car elle oblige à imaginer à l'avance ce qui pourrait nous contredire, au lieu de se contenter de recueillir des confirmations.

Mais pourquoi parler de tout cela dans le laïdo ?

Le biais de confirmation se manifeste dans tout contexte où l'on doit apprendre quelque chose de nouveau ou continuer à apprendre des choses déjà connues tout en remettant en



question des convictions établies.

Le laido est un banc d'essai efficace pour observer ce biais à l'œuvre, car l'erreur se voit et se manifeste dans un geste imprécis ou une forme non adéquate.

Par exemple, un pratiquant qui est convaincu d'exécuter correctement un mouvement a tendance, devant le miroir ou une vidéo, à remarquer surtout ce qui confirme cette conviction tandis que les variations, parfois minimes, parfois significatives, échappent à son attention : plus le pratiquant est convaincu de sa propre exécution, plus un retour indirect (un conseil général de l'enseignant, une vidéo peu claire) est interprété comme une confirmation plutôt que comme un signal à approfondir. Souvent, la conviction est telle qu'on en vient à nier même une indication directe.

Les considérations ci-dessus s'appliquent également aux enseignants, en particulier s'ils n'ont pas de contact étroit avec un Sensei japonais de référence : je crois qu'une chose doit être faite d'une certaine manière et je n'écoute pas, j'exclus, les différents témoignages qui contredisent ma conviction (parfois même inconsciemment).

Nous avons eu de nombreux cas d'application de ce biais dans le laido, par exemple avec l'interprétation de Ukenagashi ou sur le mouvement du pied en Ushiro (Fumikomi versus Fumikae). Cela arrive à nous tous, mais il est important de développer une plus grande prise de conscience et de mieux comprendre comment fonctionne ce biais : en résumé, se poser des questions, nourrir des doutes et chercher de nombreuses sources fiables.

Certaines pratiques typiques du laido agissent, en effet, comme des antidotes au biais de confirmation, même si elles n'ont évidemment pas été conçues dans ce but explicite : la répétition du Kata rend observable au fil du temps ce que l'évaluation subjective a tendance à masquer ; l'enregistrement vidéo oblige à comparer la sensation subjective du geste avec son image objective, souvent différente ; la correction directe par un professeur extérieur apporte un point de vue différent ; la pratique à deux (avec un partenaire qui observe et fait part de ses remarques) ajoute une perspective indépendante de celle de l'exécutant.

Dans tous ces cas, le principe est le même : rechercher activement les preuves susceptibles de contredire sa propre conviction, et pas seulement celles qui la confirment, est le seul moyen de corriger véritablement un geste, un raisonnement ou une idée.

Le biais de confirmation n'est pas un défaut ponctuel, mais une tendance souvent inconsciente de l'esprit, tant chez les élèves que chez les enseignants, tant dans l'étude des livres que dans la pratique d'un Kata.

Le reconnaître n'élimine pas le problème, mais crée une prise de conscience et permet d'introduire les outils qui s'y opposent : sources multiples, recoupement extérieurs, questions visant à réfuter plutôt qu'à simplement confirmer.

C'est une prise de conscience et un travail qui méritent la peine d'être développés pour toute forme d'apprentissage, y compris celui qui passe par un geste exécuté mille fois avant d'être vraiment correct.

