

SÉRIEUX,



ARRÊTEZ DE CROIRE N'IMPORTE QUOI !

2^e
édition

Formation
en ligne
offerte

**Samuel
Buisseret**

Préfaces de Gérald Bronner
et Pascal Wagner-Egger



**L'autodéfense intellectuelle
par un complotiste repentant :
des réseaux sociaux à l'IA**

DBS

SÉRIEUX,



ARRÊTEZ DE CROIRE N'IMPORTE QUOI !

2^e
édition

Formation
en ligne
offerte

**Samuel
Buisseret**

Préfaces de Gérald Bronner
et Pascal Wagner-Egger

**L'autodéfense intellectuelle
par un complotiste repentant :
des réseaux sociaux à l'IA**

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2026
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Couverture : Primo & Primo

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : septembre 2026
Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/106
ISBN : 978-2-8073-7286-3

L'AUTEUR

Samuel Buisseret est né en Belgique à Namur en 1981. Fils de parents divorcés, il baigne dans la croyance religieuse du côté de son père, qui rejoint les Témoins de Jéhovah. La vague belge d'ovnis de 1991 convainc Samuel que les limites de la connaissance humaine sont à repousser du côté du paranormal, de l'ésotérisme et du spirituel. Après l'arrivée d'Internet et des théories complotistes post 11 septembre 2001, il devient ufologue, magnétiseur radiesthésiste et profondément croyant. Plus tard, il fonde une communauté d'artistes inspirée du New Age.

À l'aube de ses 30 ans, la perte d'un être cher le contraint à repenser et vérifier l'intégralité de ses croyances. C'est alors qu'il découvre les outils de l'esprit critique, la communauté sceptique et les sciences. Il s'investit corps et âme dans cette nouvelle façon de penser le monde et rattrape son retard en autodidacte. En 2015, il lance sa chaîne YouTube « Mr. Sam – Point d'interrogation », dans laquelle il interroge de nombreuses croyances d'un point de vue sceptique. Le succès est au rendez-vous : la chaîne dépasse rapidement les 100 000 abonnés. Sa compréhension intime des mécanismes cognitifs qui conduisent au complotisme le distingue de ses collègues sceptiques.

Son mot d'ordre : ne créer que des contenus qui, s'il les avait découverts durant sa période complotiste, l'auraient aidé à remettre en question ses certitudes.

SOMMAIRE

L'auteur.....	3
Préface de Gérald Bronner.....	7
Préface de Pascal Wagner-Egger.....	11
Introduction.....	14

STUPIDE CERVEAU

Le péché originel.....	19
Les illusions logiques.....	28
La dissonance cognitive.....	31
Les deux vitesses de la pensée.....	34
L'intuition.....	38

L'ESPRIT CRITIQUE

Exercice de définition.....	48
La métacognition.....	57
Le complotisme.....	60
Les 3 communautés.....	64
Connaissance vs croyance.....	69

COMMENT MIEUX TRAITER NOS CROYANCES

Le fil des rasoirs.....	76
Une affirmation extraordinaire.....	87
Corrélation ou causalité ?.....	92
L'effet idéomoteur.....	100
Le raisonnement bayésien.....	105
Dunning-Kruger.....	109
L'échelle des preuves.....	118

LES PIÈGES CLASSIQUES (ET LEURS SOLUTIONS)

Faits vs opinions.....	123
Le darwinisme de l'information.....	129
La grandeur du hasard.....	133
L'explication ultime.....	139

SCIENCE ET PSEUDOSCIENCE

Le problème du journalisme scientifique.....	147
Placebo, une guérison imaginaire ?.....	151
Risque zéro et principe de précaution.....	166

LA BOÎTE À OUTILS ANTIFAKE

Créer ses propres signaux d'alerte.....	169
Glisser vers le complotisme.....	174
Propagande, infox et communication politique.....	181
IA : pas de panique, tout va mal.....	193

COMMENT RAISONNER QUELQU'UN ?

L'entretien épistémique.....	207
Le pouvoir de Bill Murray.....	216
Conclusion	229
Sources.....	231
Formation en ligne.....	238
Remerciements	239

PRÉFACE

DE GÉRALD BRONNER

Arrêtez de croire n'importe quoi ! Le titre même du livre de Samuel Buisseret résonne comme une injonction qui pourrait paraître liberticide. À parcourir les pages de cet ouvrage cependant, on s'aperçoit rapidement qu'il ne s'agit pas tant d'interdire à tout un chacun de croire mais plutôt de proposer à tout esprit voulant préserver une forme d'indépendance, de consolider son système immunitaire intellectuel. Il s'agit ici de ne pas être aliéné par les innombrables récits qui peuvent nous conduire à devenir des crédules et donc à être manipulés par des individus pas toujours bienveillants. Ces récits, qu'ils relèvent du conspirationnisme ou d'autres récits mythologiques sont des serpents de mer de l'imaginaire humain, mais leur vitalité a été renouvelée par l'apparition des mondes numériques, qu'ils s'expriment sur les réseaux sociaux ou par les suggestions des moteurs de recherche.

En effet, la démocratie des crédules représente un des grands défis de notre temps et les solutions pour les relever ne sont pas simples à trouver. Les variables qui sont impliquées dans les métamorphoses de la crédulité collective sont nombreuses, mais chacune, dans le fond, renvoie à une idée générale et simple : il est peut-être temps de réhabiliter la rationalité comme fondement de toute démocratie. Sinon, la démocratie va sans cesse être menacée par ses forces internes même : la science la plus récente le montre dans une méta-analyse publiée dans *Nature Human Behavior*¹. Elle porte sur 496 articles interrogeant les rapports entre monde numérique et démocratie. Y a-t-il un réel danger pour nos démocraties ? Ou bien est-ce une « panique morale », comme certains esprits politiquement motivés (plutôt que scientifiquement) s'empressent

1. Lorenz-Spreen, P., Oswald, L., Lewandowsky, S. *et al.* (2023). A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy. *Nature Human Behaviour* 7, 74–101. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01460-1>.

parfois de le dire ? On y parle de chambre d'écho, de polarisation, de confiance, de populisme... Tout n'est pas noir, mais les auteurs de l'article l'écrivent eux-mêmes : « Nos résultats sont préoccupants (...) il existe des preuves évidentes de menaces graves pour la démocratie. » À n'en pas douter, c'est un moment civilisationnel que nous vivons : chacun aura sa part à jouer. Il n'est pas l'espace dans cette préface de lister la somme des variables impliquées dans ces épineuses questions de crédulité collective², mais la littérature scientifique montre que l'un des facteurs les plus déterminants pour rendre compte de la diffusion des fausses informations est la « lazy thinking », c'est-à-dire la pensée paresseuse³. De quoi s'agit-il ? Un des premiers auteurs à avoir formalisé cette notion est sans doute l'économiste Herbert Simon – même si l'on peut lui trouver des prédécesseurs, comme le John Stuart Mill du *Système de logique*. Le Nobel a souligné dans ses travaux⁴ que les individus choisissent souvent, plutôt que l'inférence optimale, une inférence satisfaisante : on optera pour la proposition qui produit le plus d'effets cognitifs possible pour le moindre effort mental. Lorsque nous cédon à cette forme de paresse, nous nous abandonnons à ce que Fiske et Taylor nomment notre « avarice cognitive »⁵. Cette « avarice cognitive » nous détourne de certaines procédures de contrôle mental.

2. J'y ai consacré de nombreux articles scientifiques et ouvrages, notamment *La démocratie des crédules* (Puf, 2013).

3. Bronstein, M. V., Pennycook, G., Bear, A., Rand, D. G., & Cannon, T. D. (2019). Belief in fake news is associated with delusionality, dogmatism, religious fundamentalism, and reduced analytic thinking. *Journal of applied research in memory and cognition*, 8(1), 108-117 ; Martel, C., Mosleh, M., & Rand, D. G. (2021). You're definitely wrong, maybe: Correction style has minimal effect on corrections of misinformation online. *Media and Communication*, 9(1), 120–133. <https://doi.org/10.17645/mac.v9i1.3519> ; Pennycook, G., & Rand, D. G. (2019). Lazy, not biased: Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning. *Cognition*, 188, 39-50, Pehlivanoglu, D., Lin, T., Deceus, F., Heemskerk, A., Ebner, N. C., & Cahill, B. S. (2021). The role of analytical reasoning and source credibility on the evaluation of real and fake full-length news articles. *Cognitive research: principles and implications*, 6(1), 1-12.

4. Simon, H. (1957), *Models of man: Social and rational*, New York, Wiley.

5. Fiske, S.T. et Taylor, S.E. (1984), *Social cognition*, New York, Random House.

C'est précisément pour lutter contre cette paresse endémique de notre esprit que le livre que nous propose Samuel Buisseret est essentiel dans le monde contemporain. La bonne connaissance de certaines des erreurs types qui peuvent égarer notre esprit lui permet incontestablement de s'affermir. En effet, de nombreuses études montrent, au-delà d'un doute raisonnable, que l'esprit critique et la pensée analytique permettent de mieux résister aux fausses informations⁶ et notamment aux théories du complot⁷. Ils nous rendent aussi plus aptes à réformer notre jugement lorsque cela est nécessaire⁸. Ces résultats encourageants ne sont pas seulement le fait d'études de laboratoire, ils peuvent aussi être observés dans des dispositifs pédagogiques⁹ qui ont montré les effets positifs de l'éducation à la pensée critique. De même, une méta-analyse¹⁰ de la littérature scientifique a mis en évidence les effets bénéfiques du développement de la pensée critique chez un individu, qui permet au sujet apprenant de prendre conscience des mécanismes de sa propre pensée.

C'est donc une initiative salubre, en ces temps où la démocratie des crédules menace, de proposer un manuel simple d'accès et illustré d'exemples tout en se référant à l'état de la science. Il se trouve que Samuel Buisseret est particulièrement légitime pour proposer un ouvrage de ce type. Ayant traversé lui-même un long tunnel de crédulité, il a découvert les bienfaits de la pensée méthodique et a éprouvé la possibilité de faire sa déclaration d'indépendance mentale à la lumière

6. Ross, R. M., Rand, D. G., et Pennycook, G. (2021). Beyond "fake news": Analytic thinking and the detection of false and hyperpartisan news headlines. *Judgment & Decision Making*, 16(2), pp.484-504.

7. Swami, V., Voracek, M., Stieger, S., Tran, U. S. et Furnham, A. (2014). Analytic thinking reduces belief in conspiracy theories. *Cognition*, 133(3), pp.572-585.

8. De keersmaecker, J. et Roets, A. (2017). "Fake news": Incorrect, but hard to correct. The role of cognitive ability on the impact of false information on social impressions. *Intelligence*, 65, pp.107-110.

9. Halpern, D. F. (2013). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking*. Psychology Press.

10. Abrami, P. C., Bernard, R. M., Borokhovski, E., Waddington, D. I., Wade, C. A., et Persson, T. (2015). Strategies for teaching students to think critically: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 85(2), pp.275-314.

de l'esprit critique. Cela prend un certain temps et il faut beaucoup de courage et d'honnêteté intellectuelle pour créer, après un tel parcours, un tel support pédagogique : celui que vous tenez entre les mains. Il est donc légitime pour cet exercice, mais pas seulement en raison de son passé de croyant. Il se trouve que Samuel Buisseret a créé, il y a presque dix ans, la chaîne *YouTube* à grand succès « Mr. Sam – Point d'interrogation », dans laquelle il propose une investigation des croyances contemporaines à la lumière de la pensée méthodique. Ambition remarquable, il y a même proposé des dialogues pied à pied, argument contre argument, à des communautés de croyants qui en acceptaient le principe. C'est là une démarche courageuse et qui rappelle que le combat intellectuel se mène aujourd'hui souvent dans le monde numérique. La démarche est d'autant plus audacieuse et remarquable qu'elle ne cherche pas à vaincre et moins encore à humilier le croyant, mais simplement à comprendre ses raisons... sans nécessairement lui donner raison.

Paris, le 29 mars 2023.

Gérald Bronner

PRÉFACE

DE PASCAL WAGNER-EGGER

Un jour, en 2018, en me baladant au pays (dés-)enchanté des théories du complot sur internet, mon objet d'étude depuis 2005, je tombe sur un youtubeur passionnant au léger accent belge et à la casquette vintage, barbe et lunettes façon détective de l'esprit humain : Mr. Sam. Celui-ci donnait la parole au représentant français de l'association « Reopen 9/11 », qui militait depuis des années pour la réouverture de l'enquête sur les attentats du 11 septembre à New York, convaincue que la version officielle est un mensonge. Dans ce dialogue poli par vidéo interposée – qui nous changeait agréablement des invectives et insultes sur les réseaux sociaux –, on voyait rapidement apparaître les failles du raisonnement complotiste, tel que défini et observé par les philosophes et psychologues depuis les années 2000 : focalisation sur les « zones d'ombre » de la version officielle, renversement du fardeau de la preuve – on devrait prouver la version officielle, alors que ce sont les tenants de la version alternative, plus complexe et accusatoire, qui doivent le faire, et non pas en soulignant des zones d'ombre mais en fournissant des preuves directes de complot : qui a fait quoi ? quand ? comment ? où et pourquoi ? –, mauvaise utilisation du principe de parcimonie, etc. (cf. Keeley, 1999 ; Wagner-Egger et al., 2019). Mr. Sam y démontrait également l'une de ses grandes qualités, outre son esprit devenu méthodique et logique : le fait d'avoir été pendant plusieurs années membre assidu de la « secte des croyantes » au paranormal et aux théories du complot lui a fait comprendre « de l'intérieur » les problèmes de la désinformation. Comme d'autres membres du mouvement sceptique, il peut bien mieux se mettre à la place des complotistes et trouver les arguments qui font mouche que les incrotables rationalistes comme moi, qui, dès les premiers cours d'école du dimanche subis à l'âge de 10 ans, ai douté... Il fait aussi preuve de plus d'empathie envers eux, une qualité non négligeable à l'heure de la polarisation sur les réseaux sociaux.

Une autre des nombreuses vidéos intéressantes de Mr. Sam m'a marqué – je l'ai abondamment partagée pendant la pandémie et car elle fait le plus grand bien psychologique. Elle démontrait une autre de ses qualités, le talent comique : la fameuse vidéo où il interviewe le célèbre humoriste, devenu complotiste pendant la pandémie, Jean-Marie Bigard (intitulée « Bigard, l'interview qui aurait dû déraiper comme ça »). En réalité, il reprenait l'épisode célèbre où Bigard hurlait des propos complotistes à une pauvre journaliste qui ne s'y attendait pas et n'avait pas su quoi dire, en répondant à Bigard avec humour et bienveillance, pour lui suggérer de reconsidérer ses multiples erreurs de raisonnement.

Ainsi, le livre qu'il a publié en 2023, et dont vous tenez la deuxième édition entre les mains, a été l'aboutissement logique des années durant lesquelles Mr. Sam a réfléchi aux outils de l'esprit critique. Je relis avec intérêt cette deuxième version, qui aborde les principaux outils de la pensée rationnelle : entre autres, éviter les biais cognitifs et les sophismes, les croyances irrationnelles (complotistes et paranormales), les pièges de la corrélation, mais pratiquer ou exercer la pensée analytique, l'humilité épistémique, la métacognition, la méthode scientifique, le discernement de l'information, et connaître l'échelle des preuves, la loi de Brandolini, l'effet placebo ou l'entretien épistémique.

Mr. Sam termine son livre en proposant très utilement de se créer ses propres signaux d'alerte, ce qui va s'avérer très utile dans un monde où les pandémies de désinformation – à l'heure où j'écris ces lignes, à propos de l'hantavirus – vont nous affecter autant que les pandémies de virus. La distinction entre le (probablement) vrai et le (probablement) faux, la vérification des sources, de l'expertise des expert·es, sera l'un des défis du XXI^e siècle, au même titre que le réchauffement climatique ou l'Intelligence Artificielle. Si vous connaissez des gens enfermés dans certaines croyances, offrez-leur ce livre : Mr. Sam y propose le discours qui l'aurait fait réfléchir quand il était prisonnier des sirènes complotistes et paranormales.

Ainsi, partez avec votre guide Mr. Sam, qui en mêlant habilement humour, divertissement et intelligence, vous permettra d'explorer les arcanes de la pensée humaine, à la rencontre de personnages comme le révérend Thomas Bayes, des scientifiques comme Charles Darwin ou

Albert Einstein, des philosophes Aldous Huxley ou Karl Popper, des psychologues Kahneman et Tversky, mais aussi de Mulder et Scully ou encore Bill Murray ! Partez avec eux et Mr. Sam en visite dans le gigantesque cirque Barnum de la (dé)raison humaine.

Références :

Keeley, B. L. (1999). Of conspiracy theories. *The Journal of Philosophy*, 96(3), 109-126. <https://doi.org/2564659>

Wagner-Egger, P., Bronner, G., Delouée, S., Dieguez, S., Gauvrit, N. (2019). Why « Healthy Conspiracy Theories » are (Oxy)morons: Statistical, epistemological, and psychological reasons in favor of the (ir)rational view. *Social Epistemology Review and Reply Collective*, 8, 50-67.

INTRODUCTION

Je l'avais trouvé.

Pas seulement l'objet que tout le monde cherchait ce jour-là, non. J'avais trouvé, avec lui, la preuve ultime, irréfutable : tout est vrai. Le paranormal existe bel et bien. Car après tout, c'est bien ça, le cœur du problème : pour que le paranormal devienne normal, il suffit d'une seule preuve, que je tenais. J'étais l'heureux détenteur d'un authentique don, d'un véritable superpouvoir.

Lequel ? Pour vous répondre, je suis obligé de passer par quelques explications qui, je préfère vous le dire d'emblée, m'ont conduit au constat opposé : en fait, tout est faux.

Tout, pas juste le paranormal. Tout avec un T majuscule.

Tout, absolument tout ce que vous pensez savoir est faux.

Comment ça, j'exagère ? Mais puisque je vous le dis. Tenez, par exemple, vous pensez être en train de lire un livre, n'est-ce pas ? Un objet bien opaque et solide que vous touchez de vos mains, avec une couverture pleine de couleurs, un ouvrage rempli de mots et d'idées... Or, rien n'est plus faux.

Ce que nos sens nous montrent n'est qu'une version très limitée du monde. Les philosophes appellent ça le *monde perçu*, notre monde quotidien, qu'ils mettent en opposition au *monde réel*, dans lequel les objets sont tous... transparents.

Nos yeux ne captent qu'un fragment de la lumière, ils ne perçoivent pas les autres photons, ces particules de lumière pourtant bien réelles, qui réussissent, grâce à leur longueur d'onde très longue, à traverser ce livre, le rendant totalement transparent. Ce n'est qu'au nom des lacunes de nos yeux que nous décrétons que telle matière est opaque, et telle autre transparente. Rien à voir avec le monde réel où tout est transparent, y compris les murs de votre salle de bains.

Vous en doutez ? Pourtant, il y a des machines capables d'avoir un meilleur aperçu de ce monde réel que vous ne percevez qu'en partie.

Les rayons X par exemple. Vous connaissez les rayons X, ces rayons qui servent à voir à l'intérieur de votre corps sans devoir l'ouvrir au scalpel ? Eh bien, dans le monde réel, tout est transparent comme sur les images produites par les machines capables de voir les rayons X. Vous dites ? Il y manque les couleurs ? Faux. Elles n'existent pas non plus. Vous les imaginez, sans le vouloir, sans vous en rendre compte. Puisque je vous dis qu'en fait tout ressemble à une radiographie médicale animée. La lumière, en gros, ça oscille à toute petite échelle comme les vagues sur l'eau. L'espace entre ces vagues s'appelle la longueur d'onde. Les couleurs ne sont que des longueurs d'onde plus ou moins longues. C'est aussi ce qui peut rendre un son aigu ou grave : sauf qu'au lieu d'entendre un do ou un si, vous voyez du rouge ou du violet. Votre cerveau est programmé de façon à interpréter les longueurs d'onde lumineuses les plus larges comme tirant vers le rouge, et les plus courtes comme tirant vers le violet, avec tout l'arc-en-ciel entre les deux. Mais rien de tout ça n'existe ailleurs que dans votre tête et celles de vos congénères, dont je fais partie.

Pire : tout ce monde en couleur que nous imaginons ne représente en réalité qu'un fragment minuscule du spectre lumineux. Prenez le temps de mesurer l'étendue de ce que vous ne voyez pas : **si les fréquences de l'arc-en-ciel, c'est-à-dire absolument tout ce que capte votre œil, faisaient la taille d'une carotte moyenne, alors l'intégralité du spectre lumineux habituellement mesuré ferait la taille... de la distance Terre-Lune.**

Vous voyez ? En fait, vous ne voyez rien.

Tout est faux. La nuit, il ne fait pas noir : c'est vous qui ne voyez rien. Il n'y a jamais de silence sur Terre : c'est vous qui n'entendez rien. Vous ne touchez jamais rien : vos particules atomiques n'entrent en fait jamais en contact avec ce que vous croyez toucher grâce à l'électromagnétisme, exactement comme deux aimants qui se repoussent mais peuvent néanmoins sentir la proximité de l'autre. Vous ne goûtez rien : vous interprétez des signaux électriques émis par **les papilles de votre langue qui agrippent les briques de molécules passant par là.** Vous ne sentez rien, vous ne voyez rien, et surtout, surtout, ha ! si vous saviez comme vous ne savez rien.

Rien de rien, pas même votre nom, pas même toute votre vie. Vous *croyez*, mais vous ne *savez* pas. Car tout, pour vous comme pour moi, ne peut être que croyance.

Une démonstration ? OK. Je me lance. Si ça se trouve, vous venez d'apparaître il y a à peine cinq minutes, et tout ce que vous pensez connaître n'est en réalité qu'un souvenir implanté. Si ça se trouve, vous êtes le personnage d'un jeu vidéo en réalité virtuelle ultra-réaliste, dans lequel on perd sa mémoire en début de partie pour plus d'immersion. Si ça se trouve, vous êtes arrivé à la fin de votre vie, et tout était une immense mise en scène que je suis en train de vous dévoiler. Allez-y, essayez de me prouver que j'ai tort, c'est impossible à démontrer.

Et pourtant, vous refusez d'y croire. Vous jugez mes affirmations comme étant fausses. Vous utilisez votre esprit critique.

Rassurez-vous, fausses, elles le sont. De toute façon, je vous l'ai dit : tout est faux.

Mais alors, **si tout est croyance, cela signifie-t-il que tout ou presque est possible ?** Je peux tout à fait choisir de croire que je fais partie d'une immense âme collective, ou que l'univers répond à mes états émotionnels, ou encore que ma vie a été écrite à l'avance et que je ne fais que choisir des embranchements prévus par une des dizaines de divinités monothéistes décrites au cours de l'histoire ? Je peux choisir de croire que le hasard n'existe pas, que tout a un sens, et que ce qui ne me semble pas en avoir est simplement quelque chose que je n'ai pas encore compris ?

Oui, je le peux. Et je peux tout aussi bien vouloir aller plus loin, comme me demander si ces croyances se valent vraiment toutes face à la réalité ? Est-ce que le simple fait que la réalité la plus nue nous soit à jamais inaccessible justifie que je choisisse mes croyances selon mon bon plaisir, selon mon intuition, ou encore selon ce qui m'offre le plus de bien-être ? Il faut faire un choix, autant ne pas le laisser au hasard de notre humeur, non ?

Moi, j'ai fait le choix de chercher les croyances qui se rapprochent le plus de la réalité.

Oh, je vous vois venir : quelle vanité, et comme il se contredit ! Il prétend que la réalité est inaccessible, puis il prétend qu'il la connaît puisqu'il va s'en approcher. C'est comme prétendre qu'on est perdu, mais qu'on roule quand même dans la bonne direction, ça n'a pas de sens.

Bravo, c'est une question philosophique très intéressante. Elle a occupé pas mal de cerveaux brillantissimes pendant des millénaires, et continue de le faire aujourd'hui. Mais vous savez quoi ? Vous êtes quelqu'un de très chanceux, parce que cette question, on a fini par la résoudre. Pas entièrement, mais on a acquis un niveau de confiance très élevé en certaines méthodes pour des raisons très convaincantes. C'est toute la raison d'être de ce qu'on appelle aujourd'hui l'**Esprit Critique**. Oui, j'ai mis des majuscules cette fois-ci. C'est qu'il le mérite sacrément, l'Esprit Critique.

C'est précisément ce qu'il me manquait le jour où j'ai cru détenir la preuve définitive de l'existence du paranormal. Il me manquait un esprit critique méthodique. Pour ma défense, il fallait être sacrément perspicace pour ne pas croire au paranormal ce jour-là (je vais tout vous expliquer, patience, patience !).

Quelles sont ces méthodes ? Pourquoi sont-elles plus fiables que d'autres ? Comment évaluer mes propres croyances ? J'aimerais bien vous offrir une simple punchline mais c'est impossible. La preuve : il m'a fallu tout un livre pour expliquer tout ça. Enfin, ce n'est pas tout à fait exact. Je vous ai déjà tout résumé, et ça ne m'avait pris que ces trois mots : tout est faux. Ou plutôt, soyons précis puisque c'est le but de l'ouvrage : tout ce que vous pensez savoir mérite d'être replacé sur une échelle de confiance.

On se lance ?

**Stupide
CERVEAU**

LE PÉCHÉ ORIGINEL

Tout a commencé par un rhume.

Le bon gros rhume, avec le nez qui coule comme un robinet, celui qui gerce vos narines et transforme n'importe quel mouchoir en papier ponce, grain 80 s'il vous plaît. Mais à 14 ans, ça a l'avantage d'offrir un congé scolaire. Ma tante a cru bon de m'emmener voir Gérard, le magnétiseur du village d'à côté, pour me soigner. C'est lui qui, sans le savoir, allait m'amener à croire que je détenais la preuve de l'existence du paranormal. Mais je manque de bienveillance : peut-être que certaines et certains d'entre vous croient au paranormal. Pour moi, tout a changé quand j'ai osé m'avouer que je n'aimais pas spécialement la vérité, contrairement à ce que je croyais. Je n'aimais pas la vérité : j'aimais qu'on me dise que les choses auxquelles je voulais croire étaient vraies, ce qui n'est pas du tout la même chose. Et vous, **vous cherchez la vérité, ou vous cherchez ce qui prouve vos croyances ?**

Plus on y réfléchit et plus elle fait mal, celle-là, car notre cerveau préfère la sensation d'être dans le vrai à la vérité elle-même. On préfère souvent défendre un mensonge confortable qu'une vérité dérangeante. Et c'est parfaitement normal, notre cerveau est avant tout un outil de survie, en recherche de simplicité, de sens et de sécurité. Plutôt que de remettre en cause en permanence ce qu'il croit déjà, le cerveau préfère repérer ce qui confirme nos idées et ignorer ce qui les contredit. L'évolution favorise l'efficacité à survivre avant la quête d'exactitude et de vérité. C'est ce qui a produit le célèbre « Biais de confirmation », le péché originel, la pomme pourrie, car tous les autres biais que nous verrons ensuite n'en sont, au fond, qu'une déclinaison.



Le biais de confirmation

Le biais de confirmation est l'association de deux tendances naturelles : celle qui consiste à baisser sa vigilance quand une information confirme nos raisonnements, et celle qui consiste à adopter une posture hypercritique, ne rien laisser passer, quand une information met nos raisonnements en doute.

Une méthode trompeuse

Privilégier ce qui confirme nos idées et rejeter ce qui les met en doute a pour effet de renforcer nos préjugés et nos a priori en nous donnant la fausse impression d'être dans le vrai. Exemples :

Votre partenaire vous trouve distant. Il trouve que vos messages sont plus courts que d'habitude et ignore vos gestes d'affection qu'il considère comme artificiels. Or il n'en est rien.

Face à un débat politique, les spectateurs partisans trouvent généralement que leur candidat favori l'a emporté sur ses adversaires, qui ont usé de bassesses. Mais les spectateurs du camp adverse pensent la même chose.

Une méthode pertinente

La vérité n'étant fort heureusement pas la valeur humaine prioritaire en toutes circonstances, le biais de confirmation peut servir à renforcer ou construire de toutes pièces un préjugé nécessaire ou positif. Par exemple, une personne fait de la musculation et se persuade au moindre signe que ses abdominaux apparaissent, c'est peut-être faux, mais c'est encourageant. Ou encore : un père dit à sa fille de 7 ans que ses dessins sont magnifiques ; celle-ci devient convaincue d'être particulièrement talentueuse, persévère dans la pratique du dessin, rendant vraie sa conviction. Le biais de confirmation n'est pas un bon outil pour appréhender la vérité, mais il peut être une méthode de renforcement pour aider à la construire, car le biais de confirmation, c'est aussi de la confiance.

Une des premières conséquences de ce biais originel sur notre stupide cerveau est qu'il se fait facilement berner par des mots bien tournés.

Or, avec quelques tours de passe-passe linguistiques, on peut dire tout et son contraire de façon très convaincante. Résultat : on confond souvent information vérifiée et... information convaincante.

Mais une affirmation convaincante n'est pas nécessairement fiable ou vraie.

Je ne vous sens pas convaincu. Je sens qu'il vous faut des preuves que vous êtes capable de croire n'importe quoi. Alors, faisons un test et parlons de vous. Je vais commencer par écrire ici même ce que je ressens sur vous depuis que vous avez ouvert ce livre. Ce n'est pas tous les jours qu'on se fait lire par un livre alors, profitez-en pour jouer le jeu ! Prêt ?



Vous n'êtes pas obligé de me croire !

OK, je me concentre sur votre esprit. Si ce livre se trouve entre vos mains, ce n'est pas un hasard complet. Vous êtes probablement ce genre de personne rare qui ressent le besoin d'aller un peu plus loin que la surface des choses. Vous avez ce désir discret d'être compris (vraiment compris) tout en gardant une certaine réserve. Vous aimez qu'on vous apprécie, bien sûr, comme tout le monde. Mais chez vous, ce besoin se double d'une exigence intérieure : vous voulez être admiré pour ce que vous êtes réellement, pas pour une façade. Vous avez cette capacité étrange à être dur avec vous-même. Les autres vous voient souvent plus indulgent que vous ne l'êtes intérieurement. Vous repensez à des conversations longtemps après qu'elles ont eu lieu. Il y a en vous une impression persistante de potentiel non exploité. Comme si une version plus aboutie de vous-même attendait quelque part en coulisse. Par moments, cela vous stimule. À d'autres, cela vous pèse. Vous sentez que vous pourriez accomplir davantage si certaines conditions étaient réunies – le bon timing, la bonne rencontre, un déclic

intérieur. Et il vous arrive de vous demander si vous n'êtes pas parfois votre propre frein. Vous êtes plus nuancé que la plupart des gens ne l'imaginent. Sociable quand il le faut, capable d'une présence chaleureuse et même charismatique. Mais il existe aussi un versant plus silencieux, plus observateur, qui a besoin de recul. Vous aimez les moments d'intimité intellectuelle. Les discussions profondes. Les instants où l'on parle sans masque. Vous accordez une grande valeur à votre indépendance d'esprit. Vous n'aimez pas qu'on vous dicte ce que vous devez penser. Vous avez besoin de vérifier. De comprendre par vous-même. Vous êtes méfiant face aux certitudes trop rapides, aux discours trop lisses. D'ailleurs, pendant que vous lisez ces lignes, une petite partie de vous analyse ce que je suis en train de dire. Extérieurement, vous paraissez maîtrisé. Discipliné. Capable de contrôle. Mais intérieurement, il vous arrive de douter plus que vous ne le laissez voir. Vous ne prenez pas les choses à la légère. Vous avez appris à ne pas trop vous livrer d'un coup. Pas par froideur. Par prudence. La vie vous a confirmé qu'il vaut mieux choisir ses confidents. Et malgré tout cela (ou peut-être à cause de cela), vous cherchez du sens. Pas forcément de manière spectaculaire. Mais en filigrane. Vous voulez que votre passage ici ne soit pas juste une suite d'événements, mais une trajectoire cohérente. Une histoire qui vous ressemble.

Alors, c'était pas mal hein ? Bon, remettez-vous : cette description correspond à tout le monde, ou presque. Le biais de confirmation s'occupe de colmater les quelques fuites et l'esprit n'y voit que du feu. Faites l'expérience, lisez-le à une connaissance et demandez-lui ensuite d'évaluer sur une échelle de 1 à 5 à quel point ce texte lui correspond. Ne vous étonnez pas si elle vous regarde ensuite avec des yeux tout ronds et résistez à la tentation de devenir gourou, s'il vous plaît.

Il savait tout de moi

Cette expérience fut conduite en 1948 par le psychologue **Bertram Forer**, raison pour laquelle on parle parfois « d'effet Forer » (mais

Développez votre esprit critique pour décoder le monde et mieux distinguer l'info de l'intox.

Rumeurs virales, raisonnements bancals, vidéos trompeuses, influenceurs pseudo-experts, propagande, boucles algorithmiques, IA génératrices de foutaises : jamais il n'a été aussi difficile de séparer le vrai du plausible, du faux, voire de l'absurde.

Complotiste repent, Samuel Buisseret connaît les pièges de l'intérieur et les explore avec humour et pédagogie. Ce livre vous donne des outils simples pour vous protéger des discours trompeurs, des raisonnements simplistes et... de votre propre cerveau.

Vous y trouverez notamment :

- une plongée dans les **failles de notre cerveau** : biais cognitifs, illusions logiques, dissonance cognitive ;
- des **outils d'autodéfense intellectuelle** pour mieux évaluer une idée ou un raisonnement ;
- une **boîte à outils antifake** pour affronter propagande, infox et manipulations liées à l'IA ;
- des **techniques concrètes** pour discuter avec un complotiste sans tourner en rond.

Et en bonus : une formation en ligne exclusive à l'esprit critique !



Samuel Buisseret était un complotiste convaincu. En 2011, il découvre les méthodes de l'esprit critique et se débarrasse des illusions et autres croyances irrationnelles dont il était prisonnier. Il crée alors la chaîne YouTube « Mr. Sam », pour y présenter cette méthode, enquêter sur les théories du complot et dénoncer les fake news.

19,90 €

Rayon : société

ISBN : 978-2-8073-7286-3



9 782807 372863



www.deboecksuperieur.com