

Séverine Falkowicz  
Clément Naveilhan • Mr ContraDico

# Au cœur de L'ESPRIT CRITIQUE

Petit guide  
pour déjouer  
les manipulations



● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Mise en pages : STDI

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-00905-1

Séverine Falkowicz,  
Clément Naveilhan, Mr ContraDico

# Au cœur de l'esprit critique

*Petit guide pour déjouer  
les manipulations*

● Éditions  
EYROLLES



# Sommaire

AVANT-PROPOS	IX
LES AUTEURS	XIII
REMERCIEMENTS	XV
CHAPITRE 1. VOUS AVEZ DIT ZÉTÉTIQUE ?	1
1.1. À l'origine, un intérêt pour le paranormal	2
1.2. Une démarche basée sur le doute raisonnable	7
1.3. Développer son esprit critique	12
1.4. Un appui pour le développement personnel	14

## CHAPITRE 2. UN GAIN DE TEMPS SUR LE CHEMIN DE LA CONNAISSANCE 17

2.1.	Bien dissocier connaissances et croyances	19
2.2.	Une communauté qui offre des contenus assez fiables	21
2.3.	Une boîte à outils pour plus d'autonomie	28
2.4.	Violences et scissions au sein du monde sceptique	31
2.5.	Élaborer une charte zététique	35
2.6.	Lutter contre soi-même	38
2.7.	Lutter contre les autres quand ils sont dans l'erreur	42
2.8.	Perdre du temps à se former, pour en gagner plus tard	44
2.9.	L'échelle de niveaux de preuve	46
2.10.	Questionner les fondements de nos croyances	50
2.11.	Un monde sans pizza : corrélation et causalité	51

## CHAPITRE 3. CES PIÈGES QUI NOUS GUETTENT 55

3.1.	Des heuristiques de jugement	55
3.2.	La pensée fallacieuse	60
3.3.	L'illusion de savoir	85
3.4.	Une surconfiance : l'effet Dunning-Kruger	87
3.5.	Un manque d'humilité	88
3.6.	La peur de fauter	90
3.7.	Un évitement ou une réduction de la dissonance cognitive	94
3.8.	Une escalade d'engagement	96
3.9.	Une saillance des enjeux identitaires	97

## CHAPITRE 4. DE MULTIPLES SOURCES DE DIFFUSION DES CROYANCES 99

4.1.	Les modalités de fonctionnement des médias	99
4.2.	Le fonctionnement des réseaux sociaux	105
4.3.	Le règne des <i>fake news</i>	109
4.4.	Des caractéristiques psychologiques spécifiques	113
4.5.	Un milieu éducatif insuffisamment formé	127

**CHAPITRE 5. DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE :  
UNE NÉCESSITÉ POUR TOUS 133**

5.1.	De l'utilité de la zététique	134
5.2.	Oui mais moi je suis intelligent...	136
5.3.	Une affaire de posture psychologique : curiosité, désir de vérité, humilité...	138
5.4.	... faible besoin de clôture et fort besoin de cognition	141
5.5.	Développer son set méthodologique	142
5.6.	Des enjeux personnels et des enjeux de société	144
5.7.	Tous complotistes !	147
5.8.	Juste libres	152

**CHAPITRE 6. LA BOÎTE À OUTILS DU ZÉTÉTICIEN 155**

6.1.	Jamais sans mon échelle ni mon rasoir	156
6.2.	La démarche critique de base : je m'engage	158
6.3.	Ode à l'esprit critique	161

**CHAPITRE 7. REDONNER SA PLACE À LA SCIENCE 163**

7.1.	Le principe de comparaison de la méthode expérimentale	164
7.2.	Placebo et effets contextuels	166
7.3.	Science et pseudoscience	168
7.4.	Communiquer dans un colloque scientifique	171
7.5.	L'article scientifique, cette chose	171
7.6.	Dans la peau d'un chercheur	174
7.7.	Élaborer une hypothèse de recherche	179
7.8.	La science : une progression constante	181

**CHAPITRE 8. EXERCER SON ESPRIT CRITIQUE  
DANS UN MONDE DE CROYANCES 187**

8.1.	Quand on parle du loup sans le voir... testez-vous !	188
8.2.	Un granule d'homéopathie dans notre pharmacie	189
8.3.	Des extraterrestres au sein de l'univers	195
8.4.	En psychothérapie	198
8.5.	Connaissance de soi	202

<b>CHAPITRE 9. L'ESPRIT CRITIQUE AU QUOTIDIEN</b>	<b>207</b>
9.1. Une méthode d'investigation pour définir et tester une hypothèse	208
9.2. La santé investie par les médecines non conventionnelles	210
9.3. <i>L'Evidence Based Practice</i>	214
9.4. Petites soirées entre amis : l'entretien épistémique	216
9.5. La zététique, une secte 2.0	218
9.6. Hors-piste	221
<b>CHARTRE ZÉTÉTIQUE</b>	<b>225</b>
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>231</b>
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>269</b>

# Avant-propos

À une époque où la quantité d'informations et de *fake news* est incommensurable, la question qui se pose est celle du **tri** et de la **hiérarchie des informations** en fonction de leur valeur.

De nombreux vulgarisateurs proposent à leur public de **se former** à l'esprit critique et à la « zététique » (que l'on pourrait qualifier d'« art du doute ») *via* la diffusion d'une multitude de contenus spécifiques : ceux-ci touchent par exemple aux fausses croyances, à la promotion de la science, à la façon dont nous traitons l'information ou aux risques que nous encourons face à la désinformation ou aux dérives sectaires.

Pour autant, la diffusion de ces contenus reste souvent trop élitiste, confidentielle, du fait d'un **manque global de lisibilité de l'offre** : quelles sont les ressources disponibles ? où se situent-elles ? par quoi commencer ? quels sont les différents types de sujets que l'on doit

maîtriser ? Les objectifs poursuivis ne sont pas non plus toujours explicites : par exemple, en quoi est-ce **utile** de développer son esprit critique, notamment quand on pense en posséder déjà suffisamment ? Les pages qui suivent visent à répondre à ces questions et à bien d'autres encore. Elles représentent **une porte d'entrée** pour qui souhaite découvrir la notion d'esprit critique et comprendre les enjeux liés à son développement, tant d'un point de vue individuel que collectif : quelles sont les **bonnes pratiques** relatives à la collecte et au traitement de l'information ? comment **lutter** contre les fausses croyances, qu'il s'agisse de celles du quotidien ou de celles qui s'immiscent dans les champs médiatique, politique, thérapeutique, etc. ? pourquoi faut-il (et surtout) **lutter contre soi-même** ? mais également, **quels outils et méthodes s'approprier**, afin de démêler au mieux « le vrai du faux » et de naviguer au mieux, tant que faire se peut, face au flux constant d'informations fallacieuses (impliquant des arguments ou raisonnements erronés, manipulateurs ou non) et de biais cognitifs qui impactent nos raisonnements ?

Ces pages s'adressent aux **curieux**, aux **sceptiques** ou à ceux qui sont déjà **adeptes de la zététique**, quel que soit leur niveau (de débutant à expert). Que l'on s'interroge sur son quotidien (parentalité, choix thérapeutiques, etc.), sur la pertinence d'une recommandation scientifique ou de la politique extérieure de la planète Tatooine, il est utile de se **doter de réflexes** qui permettent d'éviter les pièges, d'entreprendre les recherches les plus appropriées et d'identifier les meilleures ressources. Peut-être pourrait-on trouver également de quoi préserver les plus jeunes de l'influence néfaste de fausses croyances, de quoi aider les étudiants à s'emparer de méthodes de raisonnement pour mieux réfléchir leurs apprentissages et leur futur exercice professionnel, ou encore de quoi aider les enseignants dans leur démarche de transmission.

Si de nombreux ponts existent déjà en direction des contrées de l'esprit critique, l'idée est d'en établir **une carte** (définition, acteurs et ressources, pièges associés, outils et méthodes, etc.) dans la perspective de prises de décisions plus éclairées et donc d'une plus grande liberté.

L'ambition est également, en toute humilité, de défendre une **posture de bienveillance** (par exemple, pas d'attaque personnelle, sans pour autant renoncer à la qualité du débat de fond) à l'aune des travaux de la psychologie sociale (par exemple, en tenant compte de l'importance du contexte qui conditionne nos jugements).

L'ouvrage renvoie vers des ressources issues tant des milieux universitaires que de plateformes de vulgarisation, ce qui rend ses contenus à la fois accessibles et susceptibles d'être approfondis.

Vous n'avez maintenant plus qu'à poursuivre votre lecture, afin de vous immerger au cœur de l'esprit critique.



## Les auteurs

**Séverine Falkowicz** est maître de conférences à Aix-Marseille Université et psychologue sociale. Après la soutenance d'une thèse de doctorat sur la dissonance cognitive sous la direction du Professeur Robert-Vincent Joule (co-auteur du *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*), elle intègre l'Institut de Recherche en Sciences de l'Information et de la Communication, puis le Laboratoire de Psychologie Sociale d'Aix-en-Provence en 2018. Elle s'intéresse aux procédures d'influence sociale (et, plus spécifiquement, à la manipulation comportementale et à la communication engageante) et à la diffusion de la pensée critique. Ses travaux se déploient dans des champs tels que la santé, l'environnement ou l'écocitoyenneté, dans des perspectives tant appliquées que fondamentales. Elle s'attache également à la promotion de l'esprit critique et de la psychologie scientifique sur Instagram.



**Clément Naveilhan** est titulaire d'un master Activité Physique Adaptée et Santé et prépare un doctorat en Sciences du Mouvement Humain à l'Université Côte d'Azur, au sein du Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé de Nice. Ses recherches en neurosciences visent à identifier l'impact des interactions entre déficits moteurs et déficits cognitifs sur la navigation spatiale, avec le vieillissement. Il est également très actif sur Instagram dans le champ de la pensée critique.



**Mr ContraDico** est diplômé de l'école d'ingénieur Ense3 (groupe Grenoble INP) et s'est spécialisé dans la gestion de projet. Il anime depuis 2017 la chaîne YouTube Mr ContraDico, dont l'objectif est d'aider les gens à s'approprier des arguments concrets et pertinents sur divers sujets de société. Très présent sur TikTok (plus de 160 000 abonnés) et Instagram (plus de 80 000 abonnés), il s'attache depuis 2021 à diffuser la pensée critique dans des formats courts, en mettant l'accent sur les pièges rhétoriques ou manipulateurs.



