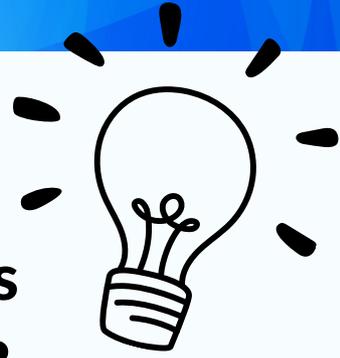


Comment atténuer les préjugés lors de la lecture de l'actualité?



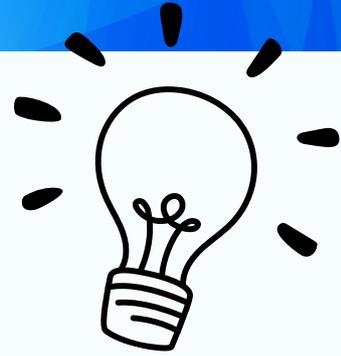


Comment atténuer les préjugés lors de la lecture de l'actualité?

Notre monde est aujourd'hui confronté à des risques importants liés à la **désinformation**, à la **propagande** et aux **théories du complot** qui circulent en ligne et hors ligne. C'est dangereux parce que les titres des actualités et des médias sociaux peuvent alimenter les **préjugés**, parfois même la **haine**, ce qui contribue à l'**escalade des discours de haine, des crimes violents et de la radicalisation extrémiste**. En outre, les environnements hostiles peuvent avoir de graves conséquences sur la santé mentale et la motivation des personnes à s'engager dans la vie en communauté. Le CEJI rappelle sa mission d'une Europe inclusive et démocratique et appelle chacun à faire tout son possible pour garantir des environnements inclusifs où la haine n'a pas sa place.

Vous trouverez ici quelques **conseils simples pour réduire l'impact des préjugés** sur la manière dont vous consommez et faites circuler les actualités quotidiennes.

Comment atténuer les préjugés lors de la lecture de l'actualité?



1) Lire entre les adjectifs

Vous connaissez l'expression "lire entre les lignes" ? La prochaine fois que vous regarderez les gros titres, remarquez les adjectifs utilisés et mettez-les de côté dans votre esprit pour extraire les faits de la phrase. Les termes utilisés pour décrire le "tireur" et les "victimes" peuvent déclencher des biais inconscients menant à des préjugés, voire pire.

2) Appuyez sur le bouton "pause" du pilote automatique de votre esprit

Avant que votre inconscient ne classe ce nouveau titre, cette image, cette caricature cette conversation (ou autre) dans le dossier "biais de confirmation" de votre cerveau en vue de décisions futures, posez-vous ces questions :

"Est-ce que cela déclenche une réponse émotionnelle en moi, et si oui, laquelle ?"

"Quelle réaction émotionnelle cette source essaie-t-elle de susciter ?"

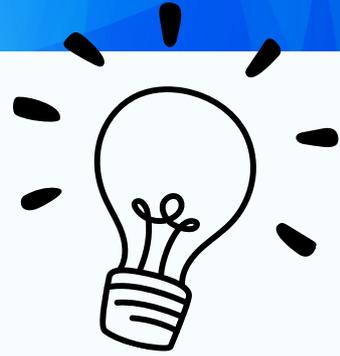
"Quelle est mon opinion préconçue sur cette situation ? Comment ce que je vois/lis confirme-t-il ou infirme-t-il mes préjugés sur les personnes concernées ?"

3) Vérifier la source et les faits

Quelle est la source et quel est son parti pris normatif ? Existe-t-il un parti pris culturel, régional ou politique déjà bien établi ? Est-elle connue pour ses informations crédibles et vérifiées ? La source utilise-t-elle des stéréotypes ou du sensationnalisme ? Essaie-t-elle d'attiser les passions et la polarisation ?

Si vous n'êtes pas sûr... sortez de votre bulle pour élargir votre compréhension (voir point 4).

Comment atténuer les préjugés lors de la lecture de l'actualité?



4) Sortez de votre bulle

Consultez une autre source (ou plusieurs) pour obtenir des informations supplémentaires ou d'autres points de vue.

Si vous aimez connaître les faits ou avoir une vue d'ensemble (dans la mesure du possible), prenez le temps de consulter une autre source. Vous pouvez même parfois vous mettre au défi d'examiner ce que disent les personnes avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord.

5) Posez-vous la question : pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Certains événements mondiaux affectent certaines personnes plus que d'autres et il est utile de savoir ce qui vous pousse à vous en préoccuper. Qu'est-ce qui vous motive "pour" et qu'est-ce qui vous motive "contre" ?

Laissez votre intérêt vous guider vers un apprentissage et une compréhension plus poussés afin que vous puissiez vous engager dans des conversations saines et des actions constructives.

6) Mots à éviter : "Toujours", "Jamais", "Nous" et "Eux"

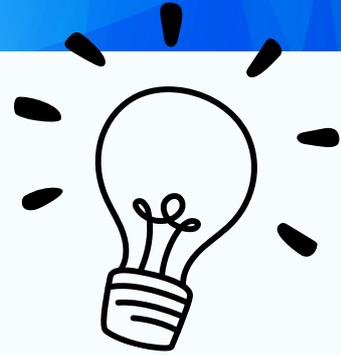
Les généralisations abusives peuvent renforcer les associations mentales liées à l'appartenance à un groupe et à l'exclusion et contribuer à l'escalade des préjugés et à la polarisation.

7) Humaniser, ne pas déshumaniser

La déshumanisation est une technique couramment utilisée pour attiser la haine. En réponse, n'oubliez pas d'honorer l'humanité et la dignité de toutes les personnes touchées ou concernées.



Comment atténuer les préjugés lors de la lecture de l'actualité?



8) Agissez dans vos sphères d'influence

Si vous avez suffisamment envie d'en savoir plus et que vous souhaitez agir de manière constructive, réfléchissez à vos objectifs et à vos sphères d'influence : famille, amis, lieu de travail, communauté, etc. Comment cette situation affecte-t-elle ou pourrait-elle affecter vos sphères d'influence et quel rôle pouvez-vous jouer pour prévenir ou répondre aux répercussions néfastes ?

9) Dialogue ou débat sain ?

Trouvez et créez des espaces sûrs pour partager vos préoccupations, débattre de vos opinions et trouver des solutions utiles.

10) Votez !

La démocratie est fragile et notre monde est interconnecté. Assumez vos responsabilités de citoyen et faites en sorte que vos opinions comptent. Votez partout où vous pouvez voter - au niveau local, national ou lors des élections du Parlement européen (2024).