Regardez cette image, combien de triangles voyez-vous ? Deux, six, peut-être même

huit. Prêt pour la réponse ?

En fait, c'est zéro. Il n'y a pas de triangles. Nos cerveaux

travaillent dur pour essayer de traiter, en moyenne, 11 millions d'informations chaque

seconde. En réalité, il ne saisit consciemmentqu'environ 50 éléments par seconde et

n'en traite que sept, ce qui signifie que nous prenons constamment des raccourcis pour

combler les vides. Les préjugés inconscients sont un exemple de raccourci que notre cerveau prend

pour porter des jugements rapides sur les gens avant même que nous ne réalisions que nous l'avons fait.

Chacun a des préférences subconscientes profondes

pour les personnes présentant des caractéristiques similaires aux nôtres.

Des choses comme nos propres antécédents, nos expériences personnelles,

les stéréotypes sociétaux, et le contexte culturel influencent tous la perception

que nous avons d'une autre personne avant même de la connaître. Ces préjugés peuvent

avoir des effets néfastes. Ils peuvent empêcher les organisations d'atteindre la

diversité, mais aussi créer des obstacles dans les carrières individuelles.

Une étude réalisée par Action Aid et Care International a révélé que les femmes travaillant

parmi le personnel déployé dans le cadre d'une réponse humanitaire d'urgence, ces femmes estimaient que les agences se tournent automatiquement vers les hommes pour

occuper des postes de direction, même s'ils sont moins qualifiés que leurs homologues

féminines. Alors, comment pouvez-vous combattre l'influence

des préjugés inconscients ? Première étape :

Prenez conscience. Il existe des dizaines de préjugés différents.

Examinons trois types courants. Le préjugé de l'autre.

C'est lorsque vous avez un préjugé envers quelqu'un

qui vous ressemble ou qui a les mêmes antécédents que vous, le biais de confirmation est

lorsque nous n'écoutons que les informations qui confirment nos idées préconçues, et le biais d'ancrage, c'est lorsque votre esprit s'ancre sur la première information que vous avez reçue

sur un sujet. Le biais d'ancrage peut particulièrement affecter les négociations salariales

et un exemple de cela dans le secteur du développement mondial, est le formulaire de bio-données. Pour l'essentiel, vous devez écrire l'historique de vos salaires pour les trois dernières années et donc si vous envoyez vos bio-données à un recruteur, le moment où il l'ouvre et regarde votre historique de revenus sur les trois dernières années, ils s'ancrent essentiellement à cette information, et à partir de ce moment-là, vous savez que peu importe si c'est un poste beaucoup plus élevé, si c'est un poste plus risqué, si c'est un poste beaucoup plus technique, ça n'a presque pas d'importance parce que l'esprit du recruteur est ancré dans cette information que vous lui avez fournie.

Prendre conscience de vos préjugés inconscients peut souvent être l'étape la plus difficile. La première chose à faire est de regarder en arrière quand vous avez des

décisions au travail qui ont pu être influencées par vos préjugés inconscients.

Pensez à la situation particulière dans laquelle vous vous trouviez lorsque vous avez pris la décision, et comment la prise de décision pourrait être

améliorée si vous étiez plus conscient de vos préjugés.

Étape 2 : Trouvez votre déclencheur. Rédigez une liste des situations où vous êtes le plus

susceptibles de ressentir ces préjugés inconscients

Est-ce en réunion ? Ou avant une décision particulièrement difficile ?

Est-ce que cela se produit par e-mail ? Ou lorsque vous

parlez à un groupe ou à une personne spécifique ? Peut-être que

Peut-être que c'est lorsque vous êtes dans certaines humeurs comme

lorsque vous avez faim, que vous êtes stressé ou fatigué.

Étape 3 : Ralentissez. La prochaine fois que vous remarquez un

déclencheur, essayez de vous accorder une minute pour faire une pause et réfléchir à votre réponse avant de réagir instantanément. Un excellent moyen d'éteindre cette vieille partie de votre cerveau qui fait ces jugements automatiques et rapides, c'est simplement de prendre trois profondes respirations, trois respirations complètes.

Donc, inspirez puis expirez et ensuite comptez et ça vous aidera à vous calmer

et éteindre la partie combat ou fuite de votre cerveau, et de revenir à la partie plus

normale de votre cerveau qui peut prendre

une décision plus rationnelle.

Étape 4 : Faites une petite chose différemment. Vous pouvez

demander à une personne différente de donner le coup d'envoi de chaque

réunion, ou après une réunion, demander un retour d'information de la part de quelqu'un qui ne s'est pas exprimé et considérer sérieusement son opinion.

Une fois que vous aurez mis en œuvre cette action, prenez note et accordez-vous une reconnaissance méritée pour avoir combattu vos préjugés inconscients. Les recherches montrent que

les émotions positives aident à cimenter les habitudes.

Maintenant vous savez ce que sont les préjugés inconscients,

peut-être pouvez-vous penser à un moment où cela

affecté une décision que vous avez prise ou

peut-être avez-vous fait l'expérience des préjugés de quelqu'un d'autre. Faites part de vos réflexions en commentant la vidéo et vous pouvez consulter tous les

contenus que nous avons produits pour la campagne mondiale

dev women sur devx.com

[Musique]