

PERFORMANCE POINT

SPORT RESOURCE PUBLICATION

AVOIDING THE TRAP

IDENTIFYING AND PREVENTING THINKING TRAPS

June 2014

By: Dr. Sharleen Hoar, Mental Performance Consultant, Canadian Sport Institute Pacific

WHAT IS A THINKING TRAP?



Thinking traps are overly rigid patterns of thinking that can cause us to miss critical information about a situation or individual.

Our senses take in more information about our daily activities and associations than our brains can process. To simplify the information and make sense of it, we take "mental shortcuts" especially in times of stress. These shortcuts are automatic and largely unconscious. They trap us into drawing conclusions prematurely, hence the name *thinking traps*.

Thinking traps are detrimental to sport performance. Cognitive science suggests that during any situation involving pressure or stress, we tend to only use the information supporting the beliefs we already hold about a situation, and we filter out information that does not support our beliefs. This is called *confirmation bias*. Our confirmation bias stops us from using accurate and flexible thinking to assess situations which causes us to draw conclusions or make decisions with less information than we need.

WHEN DO THEY ARISE, AND HOW CAN WE AVOID THEM?

- **They're common:**
It's common to fall into a thinking trap, particularly when stressed.
- **They narrow our field of vision:** Thinking traps often lead to missing important information.
- **Notice patterns:** What thinking traps do you commonly fall into?
- **Use critical questions:** Be on the lookout for your common traps and use critical questions to help broaden your awareness of important information.
- **Mental agility:** Avoiding thinking traps builds mental agility (and grit).

COMMON THINKING TRAPS

While it is likely we've all been caught by most of the following thinking traps, each of us tend to be most vulnerable to two or three traps.

In this section, common thinking traps are outlined along with what you can do to avoid them using tools such as *critical questions*.



Mind Reading: The assumption we know what others are thinking without checking with them. Or, we expect others to know what we are thinking without telling them. For example, the (false) conclusion that people have been talking about us when they fall silent as we enter the room.

Action: Speak up and ask if your assumption is correct.

Critical Question: Did I express myself? Did I ask for information?

Me Me Me (Personalizing): The assumption you are the sole cause of every problem you encounter. For example, the (false) conclusion my coach is short with me because I am not performing well.

Action: Look outward or beyond yourself.

Critical Question: How did others and/or circumstances contribute?



Them Them Them (Externalizing): The assumption other people or circumstances are the cause of every problem you encounter. For example, the (false) conclusion that a poor performance occurred because the competitive environment wasn't right (poor referee, bad weather, etc.).

Action: Look inward.

Critical Question: How did I contribute?

Always, Always, Always: We overemphasize certain aspects of a situation and shrink the importance of other aspects. Some of us magnify the negative and minimize the positive. We do this by exaggerating the importance of our own or others' mistakes or by making 'mountains out of molehills'.

Action: Grab control.

Critical Question: What is changeable? What can I control?

Everything, Everything, Everything: We make sweeping judgments about someone or something based on only one or two experiences. For example, we might believe something can't be done because of a single difficulty or failure in the past. Alternatively, we might view a single event as a never-ending pattern of defeat.

Action: Look at the behaviour and circumstances.

Critical Question: What is the specific behaviour/circumstance that explains the situation?

EXERCISE: IDENTIFY YOUR OWN THINKING TRAPS

Instructions: Pick a situation you find yourself in frequently or that in hindsight you realize didn't go so well. Describe typical thoughts you have/had in that situation and the feelings and actions that result/resulted. Now identify the thinking traps you fell into.

For Example:

Situation: "I'm consistently late to meet my training partners for our workouts."

Thoughts and consequences:

1. "My training partners don't care that I am late."
2. "I'm doing my best, being a couple of minutes late is not a big deal."
3. "My training partners make it okay for me to be late - they don't say anything."

Thinking Traps:

1. Mind Reading
2. Always, Always, Always
3. Them Them Them



REFERENCES

1. <http://www.reachinginreachingout.com/documents/Guidebook-Guide5.pdf>
2. <https://www.resilience.army.mil/family/preparation/SpouseResilienceTngLsn2-16FEB12.ppt>

CANADIAN
SPORT
INSTITUTE

INSTITUT
CANADIEN
DU SPORT

POINT DE PERFORMANCE

— PUBLICATION DES PERFORMANCES SPORTIVE —

ÉVITER LE PIÈGE
RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR LES « BIAIS COGNITIFS »

Juin 2014

Par: Dre Sharleen Hoar, conseillère en performance mentale, Institute Canadien du Sport Pacifique

BIAIS COGNITIFS



Les biais cognitifs sont des schèmes de pensée excessivement rigides qui peuvent nous empêcher de profiter de renseignements essentiels concernant une situation ou une personne.

Nos sens perçoivent beaucoup plus d'informations concernant nos activités et les personnes que nous côtoyons quotidiennement que notre cerveau peut en traiter. Afin de simplifier ces informations et leur donner un sens, nous avons recours à des « raccourcis mentaux »,

particulièrement en période de stress. Ces raccourcis sont automatiques et essentiellement inconscients. Ils nous font tirer des conclusions prématurées, d'où le nom de « biais cognitifs ».

Les biais cognitifs ont des effets néfastes sur les performances sportives. La science cognitive suggère que lors d'une situation tendue ou stressante, nous avons tendance à utiliser seulement les informations qui confortent nos croyances vis-à-vis de cette situation et à évacuer celles qui s'y opposent. Il s'agit du « biais de confirmation ». Le biais de confirmation nous empêche d'évaluer la situation de façon précise et de faire preuve de souplesse, ce qui nous fait tirer des conclusions ou prendre des décisions sans tenir compte de toutes les informations dont nous avons besoin.

QUAND SURVIENNENT LES BIAIS COGNITIFS ET COMMENT PEUT-ON LES ÉVITER?

- Ils sont courants : il est fréquent de tomber dans le piège des biais cognitifs, particulièrement en situation de stress.
- Ils rétrécissent notre champ de vision : les biais cognitifs nous portent souvent à négliger certaines informations importantes.
- Remarquez les schèmes : quels biais cognitifs commettez-vous fréquemment?
- Posez-vous des questions essentielles : soyez vigilant à l'égard des pièges courants et posez-vous des questions essentielles permettant une prise de conscience accrue d'informations importantes.
- Souplesse d'esprit : évitez les biais cognitifs permet d'accroître la souplesse d'esprit (et la détermination).

BIAIS COGNITIFS COURANTS

Bien qu'il soit probable que nous soyons tous tombés dans le piège de l'un ou l'autre des biais cognitifs suivants, nous avons tendance à être plus vulnérables à deux ou trois biais.

Cette section décrit les grandes lignes des biais cognitifs courants ainsi que ce que vous pouvez faire pour les éviter en utilisant des outils comme des « questions essentielles ».



Lire dans les pensées :

La présomption de savoir ce que les autres pensent sans vérifier avec eux.

Ou, nous nous attendons à ce que les autres sachent ce à quoi nous pensons, sans leur dire. Par exemple, la (fausse) présomption que les gens parlaient de nous lorsqu'ils se taisent au moment où nous entrons dans la pièce.

Action : *Exprimez-vous et vérifiez si votre présomption est exacte.*

Question essentielle : *Me suis-je exprimé? Ai-je demandé des informations?*

Toujours moi (personnalisation) :

La présomption que vous êtes la seule cause de tous vos problèmes.

Par exemple, la (fausse) conclusion que si l'entraîneur est impatient envers moi c'est parce que je ne suis pas performant.

Action : *Soyez ouvert vers l'extérieur, au-delà de votre propre personne.*

Question essentielle : *Quelle est la part des autres ou quelles sont les circonstances?*



Toujours les autres (externalisation) : La présomption que les autres personnes ou les circonstances la seule cause de tous vos problèmes.

Par exemple, la (fausse) conclusion que votre mauvaise performance est causée par un environnement de compétition inadéquat - mauvais arbitre, mauvaise température, etc.

Action : *Faites un examen de conscience.*

Question essentielle : *Quelle est ma part de responsabilité?*

Toujours : Nous donnons trop d'importance à certains aspects d'une situation et négligeons

l'importance de certains autres aspects. Certains d'entre nous amplifient l'aspect négatif et minimisent l'aspect positif des choses. Nous le faisons en exagérant l'importance de nos erreurs ou de celles des autres, ou en dramatisant une situation.

Action : Prenez le contrôle.

Question Essentielle : Qu'est-ce qui peut être modifié? Que puis-je contrôler?

Tout: Nous portons des jugements hâtifs sur des personnes ou des situations en nous basant uniquement sur une ou deux expériences. Par exemple, nous pourrions croire que quelque chose ne peut être raison en raison d'une seule difficulté ou d'un seul échec par le passé. Nous pourrions aussi interpréter un incident isolé comme un modèle d'échec sans fin.

Action : Examiner le comportement et les circonstances.

Question essentielle : Le comportement ou les circonstances expliquent-ils la situation?

EXERCICE : RECONNAÎTRE VOS PROPRES BIAIS COGNITIFS

Instructions : Choisissez une situation à laquelle vous êtes souvent confrontés ou qui, avec du recul, ne s'est pas très bien passée. Décrivez vos pensées lors de ce genre situation et les sentiments ou actions qui en découlent. Tentez maintenant de détecter vos biais cognitifs.

Par exemple :

Situation : J'arrive toujours en retard lors des entraînements avec mes partenaires.

Pensées et conséquences

1. Mes partenaires d'entraînement se moquent que je sois en retard.
2. Je fais de mon mieux, ce n'est pas très grave d'avoir quelques minutes de retard.
3. Mes partenaires acceptent que je sois en retard, ils ne disent rien.

Biais cognitifs :

1. Lire dans les pensées
2. Toujours
3. Toujours les autres



BIBLIOGRAPHIE

1. <http://www.reachinginreachingout.com/documents/Guidebook-Guide5.pdf>
2. <https://www.resilience.army.mil/family/preparation/SpouseResilienceTngLsn2-16FEB12.pptx>

www.csipacific.ca

Copyright © Canadian Sport Institute 2014. All Rights Reserved.