



Comment hacker un cerveau ?

Utiliser 5 biais cognitifs pour faire en sorte que les personnes agissent durablement.

biais
1

Dans le groupe / Hors du groupe

- Faire en sorte que les personnes se sentent faire partie de “notre équipe”.
- Focaliser sur ce que nous avons en commun.

biais
2

Framing

- Utiliser les mots qui fonctionnent et qui mobilisent.
- Éviter les “frames” / expressions négatives.

biais
3

Aversion à la perte

- Éviter le sentiment de perte.
- Faire ressentir le changement comme un gain direct.

biais
4

Preuve sociale

- Mettre en évidence le comportement à adopter (exemplarité).
- Mettre l'accent / le focus sur les personnes (du même “ingroup”) qui adoptent déjà le comportement.

biais
5

Paradoxe du choix

- Limiter le nombre de choix au minimum (3 ou moins).
- Faire en sorte que le premier pas soit facile à réaliser.
- Donner un feedback continu / régulier.
- Célébrer les “petites” victoires à court terme.