

# Sommaire

Introduction .....	9
<b>Chapitre 1 - Situations vécues .....</b>	<b>13</b>
« Papa crie, alors je peux le faire aussi. » Les internautes sont parfois votre reflet.....	15
« J'avais envie de hurler, ça va mieux. » Les émotions négatives sont utiles .....	17
« Maman a fait une bêtise... » - Ne cherchez pas la perfection...	21
« Aujourd'hui je prépare le repas. » - Faire tout seul .....	23
« Non, non, non et re-non. » - La phase du non .....	27
« Les brocolis, c'est moche et dégoûtant. » Les nouveautés culinaires .....	29
« Mes chaussettes bleues ou les vertes ? » La difficulté de faire un choix .....	33
« Joue avec moi, j'ai envie. » Les demandes excessives et incessantes .....	37
« Je l'ai frappé. » La violence comme moyen de communication.....	39
« Je veux, et tout de suite ! » - L'absence totale de patience.....	41
« Encore cinq minutes. » Ou l'art de choisir le bon moment pour demander .....	45
« J'ai peur. » - L'inhibition et les freins à l'action .....	49
« Qu'est-ce que l'univers ? » - Ou le questionnement permanent..	53

« Tu as dit quoi ? » - L'écoute (très) sélective .....	57
« Dis, on lit une B.D. ? » - Le succès des histoires.....	59
« Son berceau est une carapace de tortue ? » Le pouvoir de l'anecdote.....	63
« Je n'arrive pas à arrêter de regarder. » Le pouvoir hypnotique des images et vidéos.....	65
« Je fais mes devoirs en dansant, papa. » Tout faire en même temps.....	67
« Zut, j'ai oublié d'emporter une couche. » Se préparer au moindre petit projet .....	69
« 20 h, au lit. » - Fixer des règles et des rituels .....	73
« Je suis fier de toi. » - La reconnaissance symbolique.....	75
« Tu m'écoutes ? » - Accordez une véritable attention.....	79
« C'est long ! » - Ou les limites de la concentration.....	81
« Je pensais à autre chose. » Les nombreuses sources de distraction .....	83
« Oh ! Le four est allumé ! » - Créer un environnement sûr.....	87
« Maman, c'est quoi la République ? » La faible capacité d'abstraction .....	89
« Papa rigole, ça me fait rire. » La bonne humeur est contagieuse.....	91
« On refait le jeu ou on apprend à lire les mots ? » Lancer des défis, apprendre par le jeu.....	93
« Quand je crie au moins papa m'écoute. » Offrir des frites chaudes .....	95
« C'est quoi ce livre dans le frigo ? » Saisir (et créer) les opportunités.....	97
« Mon copain a gagné la Coupe du Monde. » L'ère de la post-vérité.....	99
« C'est bête mais j'ai envie de le faire. » Le corps calleux, entre émotion et raison .....	101

<b>Chapitre 2 - Comment tirer profit des émotions des internautes ?</b> .....	103
La colère .....	106
La nostalgie .....	107
L'excitation .....	109
La culpabilité .....	110
La fierté.....	111
L'admiration.....	112
La vexation .....	114
L'indignation .....	115
L'espoir .....	116
La reconnaissance .....	117
L'amusement.....	118
L'émerveillement .....	120
L'envie .....	121
L'impatience .....	122
Combiner les émotions .....	123
<b>Chapitre 3 - Les biais cognitifs, ou la rationalité (très) limitée</b> .....	125
« La première impression est la bonne ? » Ou le biais d'ancrage .....	127
« Je l'ai sous les yeux. » - Ou l'heuristique de disponibilité .....	129
« Je suis très musclé. » - Ou le biais de surestimation.....	131
« Mais les autres le font. » - Ou l'effet d'entraînement.....	133
« C'est mon choix, je ne suis pas bête quand même ! » Ou le biais de soutien de choix .....	135
« C'est déjà arrivé souvent, ça va recommencer. » Ou l'illusion des séries.....	137
« Mon idée est quand même meilleure. » Ou le biais de confirmation .....	139
« On fait comme d'habitude ? » - Ou le biais de conservatisme...	141

« Je veux le dernier yaourt. » - Ou le biais de rareté .....	143
« Cette banane a un visage. » - Ou l'effet von Restorff.....	145
« Un gâteau tout de suite, plutôt que deux tout à l'heure. » Ou l'actualisation hyperbolique.....	147
« Oh, le ciel est orange! » - Ou l'effet de contraste.....	149
« Prouve-moi que tu étais bon élève! » Ou le biais d'information .....	151
« J'ai une chance sur deux de perdre... ou de gagner? » Ou l'effet de cadrage.....	153
« Dans le film il y a un ours qui fait peur ! » Ou le biais de l'apogée.....	155
« Ranger ma chambre pendant un million d'années ? Non, je ne le ferai que dix minutes. » Ou le biais du compromis .....	157
« Libérée, délivrée. » - Ou le biais de l'effet de mode .....	159
« Tu as une heure pour écouter ma réponse? » Ou le biais de la malédiction du savoir.....	161
« C'est qui la nouvelle maîtresse? » - Ou le biais de familiarité....	163
« Dora l'exploratrice me parle. » - Ou l'effet Barnum .....	165
« Il n'y a pas d'images, où est l'histoire? » Le biais de supériorité de l'image .....	167
« La pluie, c'est parce que les plantes ont soif. » Ou le biais de la finalité .....	169
« Je l'aide car il m'a aidé. » Ou l'effet Benjamin Franklin .....	171
« Les biais, c'est pour les autres. » Ou le biais de l'angle mort.....	173
Conclusion .....	175
À propos de l'auteur.....	177