

Sommaire

Introduction.....	9
Chapitre 1 - Situations vécues	13
« <i>Papa crie, alors je peux le faire aussi.</i> »	
Les internautes sont parfois votre reflet	15
« <i>J'avais envie de hurler, ça va mieux.</i> »	
Les émotions négatives sont utiles.....	17
« <i>Maman a fait une bêtise...</i> » - Ne cherchez pas la perfection ...	21
« <i>Aujourd'hui je prépare le repas.</i> » - Faire tout seul.....	23
« <i>Non, non, non et re-non.</i> » - La phase du non.....	27
« <i>Les brocolis, c'est moche et dégoûtant.</i> »	
Les nouveautés culinaires	29
« <i>Mes chaussettes bleues ou les vertes ?</i> »	
La difficulté de faire un choix	33
« <i>Joue avec moi, j'ai envie.</i> »	
Les demandes excessives et incessantes	37
« <i>Je l'ai frappé.</i> » - La violence comme moyen de communication....	39
« <i>Je veux, et tout de suite!</i> » - L'absence totale de patience.....	41
« <i>Encore cinq minutes.</i> »	
Ou l'art de choisir le bon moment pour demander	45
« <i>J'ai peur.</i> » - L'inhibition et les freins à l'action	49
« <i>Qu'est-ce que l'univers ?</i> » - Ou le questionnement permanent...	53
« <i>Tu as dit quoi ?</i> » - L'écoute (très) sélective	57
« <i>Dis, on lit une B.D. ?</i> » - Le succès des histoires	59

« <i>Son berceau est une carapace de tortue ?</i> »	
Le pouvoir de l'anecdote	63
« <i>Je n'arrive pas à arrêter de regarder.</i> »	
Le pouvoir hypnotique des images et vidéos	65
« <i>Je fais mes devoirs en dansant, papa.</i> »	
Tout faire en même temps	67
« <i>Zut, j'ai oublié d'emporter une couche.</i> »	
Se préparer au moindre petit projet.....	69
« <i>20 h, au lit.</i> » - Fixer des règles et des rituels	73
« <i>Je suis fier de toi.</i> » - La reconnaissance symbolique	75
« <i>Tu m'écoutes ?</i> » - Accordez une véritable attention.....	79
« <i>C'est long!</i> » - Ou les limites de la concentration	81
« <i>Je pensais à autre chose.</i> »	
Les nombreuses sources de distraction	83
« <i>Oh ! Le four est allumé !</i> » - Créer un environnement sûr	87
« <i>Maman, c'est quoi la République ?</i> »	
La faible capacité d'abstraction	89
« <i>Papa rigole, ça me fait rire.</i> »	
La bonne humeur est contagieuse	91
« <i>On refait le jeu ou on apprend à lire les mots ?</i> »	
Lancer des défis, apprendre par le jeu	93
« <i>Quand je crie au moins papa m'écoute.</i> »	
Offrir des frites chaudes	95
« <i>C'est quoi ce livre dans le frigo ?</i> »	
Saisir (et créer) les opportunités.....	97
« <i>Mon copain a gagné la Coupe du Monde.</i> »	
L'ère de la post-vérité	99
« <i>C'est bête mais j'ai envie de le faire.</i> »	
Le corps calleux, entre émotion et raison.....	101
Chapitre 2 - Comment tirer profit des émotions	
des internautes ?	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
Chapitre 3 - Les biais cognitifs, ou la rationalité (très) limitée	125
« <i>La première impression est la bonne ?</i> »	
Ou le biais d'ancrage.....	127
« <i>Je l'ai sous les yeux.</i> » - Ou l'heuristique de disponibilité.....	129
« <i>Je suis très musclé.</i> » - Ou le biais de surestimation	131
« <i>Mais les autres le font.</i> » - Ou l'effet d'entraînement.....	133
« <i>C'est mon choix, je ne suis pas bête quand même!</i> »	
Ou le biais de soutien de choix.....	135
« <i>C'est déjà arrivé souvent, ça va recommencer.</i> »	
Ou l'illusion des séries.....	137
« <i>Mon idée est quand même meilleure.</i> »	
Ou le biais de confirmation	139
« <i>On fait comme d'habitude ?</i> » - Ou le biais de conservatisme ...	141
« <i>Je veux le dernier yaourt.</i> » - Ou le biais de rareté	143
« <i>Cette banane a un visage.</i> » - Ou l'effet von Restorff.....	145
« <i>Un gâteau tout de suite, plutôt que deux tout à l'heure.</i> »	
Ou l'actualisation hyperbolique.....	147
« <i>Oh, le ciel est orange!</i> » - Ou l'effet de contraste.....	149
« <i>Prouve-moi que tu étais bon élève!</i> »	
Ou le biais d'information	151
« <i>J'ai une chance sur deux de perdre... ou de gagner?</i> »	
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